POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

POLAR RCX5

Kasutusjuhend

SISUKORD

1. SISSEJUHATUS 5

2. TREENINGKOMPUUTRI OSAD 6
Polar RCX5 treeningkompuutri osad 6
Lisaseadmed 7

3. KASUTAMISE ALUSTAMINE 8
Põhiseadistused 8
Nuppude funktsioonid ja menüüstruktuur 8
Nuppude funktsioonid 8
Menüüstruktuur 9

4. TREENINGUKS VALMISTUMINE 11
Treeningute plaanimine 11
Spordiprofiilid 11
Polari vastupidavusprogramm 11
Jooksuanduri Polar s3+ kalibreerimine 12
Funktsiooni Running Wizard abil kalibreerimine 12
Kalibreerimisfaktori käsitsi seadmine 12
Anduri kalibreerimine teatud vahemaa läbimisel (jooksev kalibreerimine) 13

5. TREENING 14
Südame löögisageduse anduri pealepanemine 14
Treeningu alustamine 14
Polar ZoneOptimizeri abil treenimine 15
Treeningu alustamine Polar ZoneOptimizeri abil 16
Polari vastupidavusprogrammi kasutamine 17
RCX5 ja multisport 17
Race Pace'i abil treenimine 17
Nuppude funktsioonid treeningu ajal 18
Ringiaja salvestamine 18
Tsooni lukustamine 18
Ekraanile kuvatava informatsiooni suumimine 18
HeartTouch 19
Öörežiim 19
Kiirmenüü (Quick Menu) vaatamine 19
Treeningu peatamine 19
Kuvarežiimide kohandamine 19
Meeldetuletus 22
Treeningu andmete salvestamise peatamine/lõpetamine 22

6. PÄRAST TREENINGUT 23
Treeningu tulemuste analüüsimine 23
Üksikute spordialade treeningfailid 23
Multispordi treeningfailid 25
Nädala kokkuvõtted 26
Summaarsed näidud alates xx.xx.xxxx 26
Failide kustutamine 26
Nädala kokkuvõtete nullimine 27
Teekonna näidu nullimine 27
Summaarsete näitude nullimine 27

7. ANDMEEDASTUS 28
Andmete ülekandmine 28

8. SEADISTUSED 29
Spordiprofiilide seadistused 29
Jooksu seadistused 29
Jalgrattasõidu seadistused 30
Ujumise seadistused 32
Muude spordialade seadistused 32
Südame löögisageduse seadistused 33
Kasutajaandmed 34
Maksimaalne südame löögisagedus (SLSmax) 36
OwnIndex® 36
Üldseadistused 36
Kella seadistused 38
Ühenduse seadistused 38
Kiirmenüü 38
Kellaajarežiim 38
Treeningu eelne režiim 39
Treeningrežiim 39

9. RAKENDUSED 40
Polar Fitness Test 40
Enne testi 40
Testi läbiviimine 41
Pärast testi 41
Polar Race Pace 42

10. UUE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE VÖÖANDURI KASUTAMINE 44
Uue südame löögisageduse vööanduri kasutamine 44
Uue südame löögisageduse vööanduri õpetamine 44

11. UUE LISASEADME KASUTAMINE 45
Uue kiiruseanduri õpetamine 45
Uue väntamissageduse anduri õpetamine 45
Uue GPS anduri õpetamine 45
Uue jooksuanduri õpetamine 46

12. TAUSTTEAVE 47
Polari sporditsoonid 47
Südame löögisageduse muutlikkus 48
Polar ZoneOptimizer 49
Maksimaalne südame löögisagedus 50
Jooksusammude sagedus ja pikkus 51
Polar Running Index 51
Polari treeningkoormuse funktsioon 54
Polari vastupidavusprogramm (Endurance Training Program) jooksmiseks ja jalgrattasõiduks 54
Polari artiklid 55

13. OLULINE TEAVE 56
Toote eest hoolitsemine 56
Hooldamine 56
Patareide vahetamine 56
Kuidas patareisid ise vahetada? 57
Energiasäästurežiim 58
RCX5 patarei eluiga 58
Ettevaatusabinõud 59
Häired treeningu ajal 59
Riskide vähendamine treeningu ajal 60
Tehnilised andmed 60

Korduma kippuvad küsimused **62**
Polari piiratud rahvusvaheline garantii **63**
Vastutamatusesäte **64**

AINEREGISTER **66**

1. SISSEJUHATUS

Õnnitleme teid uue Polar RCX5™ treeningkompuutri ostu puhul! Tegemist on täieliku treeningsüsteemiga, mis on mõeldud multisporti ja vastupidavustreeninguid harrastavatele sportlastele ning mis on neile abiks nii treeningute planeerimisel kui analüüsimisel.

Käesolev kasutusjuhend sisaldab üksikasjalikke juhiseid treeningkompuutri maksimaalseks ärakasutamiseks.

Kasutusjuhendi viimase versiooni saab alla laadida aadressilt www.polar.com/support [http://www.polar.com/support]. Õpetlikud videod leiate aadressilt http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

- **Polar ZoneOptimizeri** funktsioon määrab teie isiklikud südame löögisageduse kontrollvahemikud soojenduse ajal. ZoneOptimizeri funktsioon mõõdab teie südame löögisageduse muutlikkust ja määrab teie isiklikud sporditsoonid.
- **Polari vastupidavusprogrammid (Endurance programs) jooksmiseks ja jalgrattasõiduks** on personaliseeritud treeningprogrammid, mis vastavad teie kehalise võimekuse tasemele. Treeningkompuuter aitab teil treenida õigesti, määrates kindlaks treeningute mahu, intensiivsuse ja toimumisaja erinevatel päevadel, et teie kehaline võimekus paraneks maksimaalsel määral. Treeningprogramm toimib koos Polar ZoneOptimizeri funktsiooniga ja treeningud on kohandatud vastavalt teie isiklikele sporditsoonidele.
- RCX5 treeningkompuutris on neli vaikimisi seadistatud **spordiprofiili,** mille vahel valida. Teil on võimalik spordiprofiile ka ise luua ja need treeningkompuutrisse laadida, kasutades DataLink andmeedastusseadet ja WebSync tarkvara. Ühelt spordiprofiililt teisele ümberlülitumine on väga lihtne. Te saate seda teha treeningu ajal ja ilma et peaksite peatuma.
- **Treeningkoormuse graafik** on saadaval veebikeskkonnas polarpersonaltrainer.com [http://www.polarpersonaltrainer.com]. Kandke treeningute tulemused treeningkompuutrist veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com ning jälgige oma treeningkoormust ja taastumist seal asuvas treeningpäevikus. Pidev treeningkoormuse ja taastumise jälgimine aitab teil ära tunda kehalise võimekuse piire, vältida üle- või alatreenimist ja kohandada treeningute intensiivsust ja kestust vastavalt päeva ja nädala eesmärkidele.
- **Polar WearLink®+ Hybrid** / **Polar H2 südame löögisageduse vööandur** töötab ka vees olles.
- **Race pace'i** funktsioon aitab teil hoida ühtlast tempot ja saavutada oma eesmärgid kindlaksmääratud vahemaa puhul.

2. TREENINGKOMPUUTRI OSAD

Polar RCX5 treeningkompuutri osad

Polar RCX5 treeningkompuuter varustab teid kõikide andmetega, mida te oma sooritusvõime parandamiseks vajate ning salvestab need, et saaksite neid hiljem analüüsida.

Mugav **Polar WearLink®+ Hybrid** / **Polar H2 südame löögisageduse vööandur** edastab südamelöögi sageduse signaali EKG täpsusega treeningkompuutrile, kasutades Polari 2,4 GHz W.I.N.D. ja GymLink (veespordi puhul) tehnoloogiat. Südame löögisageduse andur koosneb saatjast ja kummipaelast.

Kandke treeningu andmed treeningkompuutrist veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com [www.polarpersonaltrainer.com], kasutades selleks **Polar DataLink andmeedastusseadet** ja WebSync tarkvara. Ühendage DataLink oma arvuti USB porti ja see loob W.I.N.D. tehnoloogia abil treeningkompuutriga ühenduse.

Spetsiaalse GymLinki tehnoloogiaga Polari südame löögisageduse andureid – Polar H1 ja H2 andureid – on võimalik kasutada koos ühilduva spordivarustusega.

Veebiteenuse polarpersonaltrainer.com [http://www.polarpersonaltrainer.com] abil saate:

- luua Polari vastupidavusprogramme, laadida need oma treeningkompuutrisse ja kasutada neid treeningute ajal
- salvestada oma treeningfailid pikaajaliseks jälgimiseks
- analüüsida ja jälgida oma edusamme treeningpäevikus
- analüüsida treeningute intensiivsust ja vajaliku taastumisaja pikkust, kasutades treeningkoormuse funktsiooni
- esitada oma sõpradele väljakutse osalemaks virtuaalsel spordivõistlusel ja suhelda teiste spordihuvilistega

Polari konto kasutajanimi on alati teie meiliaadress. Veebikeskkonnas polarpersonaltrainer.com, Polari foorumis, Polari toote registreerimisel ja uudiskirja tellimisel kehtivad sama kasutajanimi ja parool.

Polar WebSync 2.4 tarkvara (või uuema) abil saate:

- kohandada treeningkompuutri seadistusi
- täiendada RCX5 treeningkompuutri ekraani näiteks omaenda logoga
- muuta kuvarežiime
- seada meeldetuletuse, mille abil ei unusta te treeningu ajal juua, süüa või teha muid tähtsaid tegevusi
- lülitada energiasäästurežiimi sisse/välja

WebSynci tarkvara saate alla laadida veebikeskkonnast polarpersonaltrainer.com.

Registreerige oma Polari toode aadressil http://register.polar.fi/, aidates meil niiviisi meie tooteid ja teenuseid paremaks muuta, et need vastaksid teie vajadustele.

Lisaseadmed

Lisavarustusena saadaval olev juhtmeta **jooksuandur Polar s3+** mõõdab kiirust/tempot, vahemaad, sagedust ja sammupikkust.

Lisavarustusena saadaval olev **GPS andur Polar G3 W.I.N.D./G5** edastab kiiruse, läbitud vahemaa ja asukoha andmeid, samuti informatsiooni teekonna kohta treeningkompuutrile, mis salvestab ja kuvab andmed ekraanile, et neid hiljem analüüsida.

Lisavarustusena saadaval olev juhtmeta **väntamissageduse andur Polar CS W.I.N.D.** mõõdab reaalajas teie väntamissagedust, mida väljendatakse vändapööretena minutis.

Lisavarustusena saadaval olev juhtmeta **kiiruseandur Polar CS W.I.N.D.** mõõdab läbitud vahemaad ning reaalajas teie keskmist ja maksimaalset sõidukiirust.

Kõikidelt ühilduvatelt anduritelt tulenevad andmed saadetakse juhtmevabalt treeningkompuutrile, kasutades Polari 2,4 GHz W.I.N.D. tehnoloogiat. See takistab treeningu ajal võimalike häirete tekkimist. Ujumise ajal saadetakse andmed Polar WearLink® Hybrid / Polar H2 südame löögisageduse vööandurilt treeningkompuutrile, kasutades Polari GymLink tehnoloogiat.

3. KASUTAMISE ALUSTAMINE

Põhiseadistused

Enne treeningkompuutri esmakordset kasutamist tuleb teha põhiseadistused. Sisestage võimalikult täpsed andmed, et tagada oma sooritusel põhinev korrektne tagasiside.

Treeningkompuutri sisselülitamiseks vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Select language** (valige keel). Valige **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português**, **Suomi** või **Svenska** ja valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Please enter basic settings** (tehke põhiseadistused). Vajutage nuppu OK ja sisestage järgmised andmed:

1. **Time** (Kellaaeg): Valige **12h** või **24h** režiim. **12h** režiimi puhul valige **AM** (enne lõunat) või **PM** (peale lõunat). Sisestage kohalik kellaaeg.
2. **Date**: Sisestage kuupäev.
3. **Units**: Valige meetermõõdustiku **(kg/cm)** või inglise süsteemi **(lb/ft)** mõõtühikud.
4. **Weight**: Sisestage oma kehakaal.
5. **Height**: Sisestage oma pikkus. Kui kasutate inglise süsteemi, sisestage esmalt jalad ja seejärel tollid.
6. **Date of birth**: Sisestage oma sünnikuupäev, -kuu ja -aasta.
7. **Sex**: Valige sugu, **Male** (mees) või **Female** (naine).
8. Ekraanile ilmub **Settings OK?** Seadistuste muutmiseks vajutage nuppu BACK, kuni jõuate soovitud seadistuseni. Seadistuste kinnitamiseks vajutage nuppu OK ja treeningkompuuter siseneb kellaajarežiimi.

Nuppude funktsioonid ja menüüstruktuur

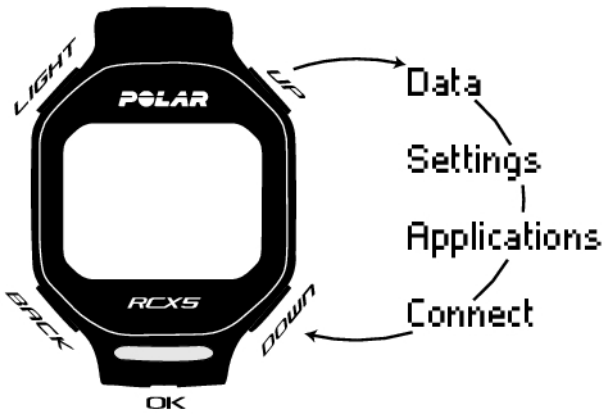
Nuppude funktsioonid

Treeningkompuutril on viis nuppu, millel sõltuvalt situatsioonist on erinevad funktsioonid.

LIGHT	BACK	OK	UP	DOWN

• Taustavalgustuse sisselülitamine • Nupu allhoidmisel kiirmenüüsse (QUICK MENU) sisenemine erinevates režiimides erinevate seadistuste tegemiseks. Täiendavat teavet leiate lõigust Kiirmenüü (lehekülg 38).	• Treeningu andmete salvestamise peatamine, vajutades nuppu BACK ühe korra. • Treeningu andmete salvestamise lõpetamine, vajutades nuppu BACK teist korda. • Menüüst väljumine • Eelmisele menüütasemele naasmine • Seadistuste muutmata jätmine • Valikute tühistamine • Nupu allhoidmisel kellaajarežiimi naasmine ükskõik millisest režiimist	• Valikute kinnitamine • Treeningu alustamine • Ringiaja salvestamine • Treeningrežiimis olles nupu allhoidmisel südame löögisageduse lukustamine kindlasse sporditsooni, kui treenite ilma eelnevalt seadistatud kontroll-vahemiketa	• Valikute vahel liikumine • Valitud väärtuse muutmine • Nupu allhoidmisel kellakuva muutmine • Treeningrežiimis olles nupu allhoidmisel ülemise rea andmete suumimine	• Valikute vahel liikumine • Valitud väärtuse muutmine • Kellaajarežiimis olles nupu allhoidmisel kellaajalt 1 kellaajale 2 lülitumine • Treeningrežiimis olles nupu allhoidmisel alumise rea andmete suumimine

Menüüstruktuur



Program

Menüü "Program" ilmub valikutesse ainult siis, kui olete veebikeskkonnas polarpersonaltrainer.com loonud nn vastupidavusprogrammi (Endurance program) ja selle oma treeningkompuutrisse alla laadinud. Täiendavat teavet leiate lõigust Polari vastupidavusprogramm (Endurance Training Program) jooksmiseks ja jalgrattasõiduks (lehekülg 54).

Data

Jälgige oma treeningute andmeid. Täiendavat teavet leiate peatükist Pärast treeningut (lehekülg 23).

Settings

Personaliseerige oma treeningkompuuter ja valige iga spordiprofiili jaoks vajalikud funktsioonid. Täiendavat teavet leiate peatükist Seadistused (lehekülg 29).

Rakendused

- **Fitness Test**
  Et õigesti treenida ja oma edusamme jälgida, on oluline teada oma hetke kehalise võimekuse taset. Polar Fitness Test on lihtne ja kiire meetod oma kardiovaskulaarse võimekuse ja aeroobse suutlikkuse kindlakstegemiseks. Test viiakse läbi rahuolekus. Testi tulemuseks on väärtus nimega OwnIndex. OwnIndex on võrreldav maksimaalse hapnikutarbimisega $_{(VO2max)}$, mida kasutatakse sageli aeroobse võimekuse hindamiseks. Täiendavat teavet leiate lõigust Polar Fitness Test (lehekülg 40).
- **Race Pace**
  Teil on võimalik seada kindla vahemaa läbimiseks kindel aeg. Näiteks kui soovite läbida 10 kilomeetrit 45 minutiga. Treeningu andmete salvestamise ajal võrreldakse seda plaanitud tempot/kiirust treeningu andmetega. Täiendavat teavet leiate lõigust Polar Race Pace (lehekülg 42).

Ühendus

Treeningu andmete pikaajaliseks jälgimiseks kandke need veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com. Seal esitatakse teie treeningute andmed üksikasjalikumalt ning te saate oma treeningutest parema ülevaate. Polar DataLink andmeedastusseadme ja WebSync tarkvara abil on treeningfailide veebikeskkonda kandmine väga lihtne. Täiendavat teavet leiate peatükist Andmeedastus (lehekülg 28).

4. TREENINGUKS VALMISTUMINE

Treeningute plaanimine

Teil on võimalik kasutada treeningkompuutris juba olemasolevaid jooksmiseks ja jalgrattasõiduks mõeldud Polari vastupidavusprogramme või koostada omaenda treeningud veebikeskkonnas polarpersonaltrainer.com. Kandke need DataLinki ja WebSync tarkvara abil treeningkompuutrisse. Täiendavat teavet leiate veebikeskkonna polarpersonaltrainer.com menüüst "Help".

Spordiprofiilid

Vaikimisi on treeningkompuutrisse seadistatud neli erinevat spordiprofiili: Running (jooksmine), Cycling (jalgrattasõit), Swimming (ujumine) ja Other sport (muu). Lisavarustusena saadaval olevate andurite* valmisseadmiseks valige **MENU** > **Settings** > **Sport profiles**.

1. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu OK.
2. Spordiprofiili valimiseks kasutage nuppe UP/DOWN ning treeningu andmete salvestamise alustamiseks vajutage nuppu OK.

Kui soovite spordiprofiili seadistusi muuta ilma treeningu andmete salvestamist peatamata, vajutage nuppu BACK ühe korra, et siseneda treeningu eelsesse režiimi. Seejärel vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et siseneda kiirmenüüsse. Täiendavat teavet leiate lõigust *Kiirmenüü (lehekülg 38)**.*

* Lisavarustusena saadaval olevate andurite hulka kuuluvad Polar s3+ jooksuandur, Polar G5 GPS-andur / Polar G3 GPS-andur W.I.N.D., Polar CS kiiruseandur W.I.N.D. ja Polar CS väntamissageduse andur W.I.N.D.

Uute spordiprofiilide loomine

Teil on võimalik WebSync tarkvara abil luua uusi spordiprofiile ja kanda need üle oma treeningkompuutrisse. Täiendavat teavet uute spordiprofiilide loomise kohta leiate WebSync tarkvara abifailist.

Polari vastupidavusprogramm

Polari vastupidavusprogramme jooksmiseks ja jalgrattasõiduks saate koostada ja alla laadida veebikeskkonnas polarpersonaltrainer.com.

Tulemuseks on personaliseeritud treeningprogrammid, mis vastavad teie kehalise võimekuse tasemele. Kehalise võimekuse taset on võimalik välja selgitada, kasutades teie treeningute ajalugu veebikeskkonnas polarpersonaltrainer.com. Teise võimalusena palutakse teil täita lühike küsimustik, mille abil tehakse kindlaks teie hetke kehalise võimekuse tase.

Treeningkompuuter aitab teil treenida õigesti ja efektiivselt, määrates kindlaks treeningute mahu, intensiivsuse ja toimumisaja, et teie kehaline võimekus paraneks maksimaalsel määral. Iga treening koosneb soojendusest, põhiosast ja lõdvestusest.

Treeningprogrammid toimivad koos Polar ZoneOptimizeri funktsiooniga, mis tähendab, et treeningud kohandatakse vastavalt teie isiklikele sporditsoonidele. Täiendavat teavet leiate lõigust Polar ZoneOptimizer (lehekülg 49).

Täiendavat teavet vastupidavusprogrammide kohta leiate veebikeskkonna polarpersonaltrainer.com menüüst "Help".

Jooksuanduri Polar s3+ kalibreerimine

Jooksuanduri kalibreerimine parandab kiiruse, tempo ja läbitud vahemaa mõõtmise täpsust. Anduri kalibreerimine on soovitatav läbi viia enne selle esmakordset kasutamist, kui ilmneb olulisi muutusi teie jooksustiilis või kui anduri asend jalatsil on oluliselt muutunud (nt kui teil on uued jooksujalatsid või kui olete anduri paigaldanud teise jala jalatsile). Andurit on võimalik kalibreerida läbides kindla vahemaa või seades kalibreerimisfaktori käsitsi. Kalibreerimine tuleks läbi viia kiirusel, millega te tavaliselt jooksete. Kui te jooksete erinevate kiirustega, tuleks kalibreerimine läbi viia kasutades teie keskmist jooksukiirust.

Jooksuanduri s3+ kalibreerimine sõltub konkreetsest spordialast. Erinevate jooksustiilide puhul on teil võimalik kasutada erinevaid kalibreerimisfaktoreid. Näiteks kui te olete WebSync tarkvaras loonud uue spordiala (sörkimine), peate te jooksuanduri kalibreerima ka selle spordiala jaoks.

Kui te olete spordiprofiiliks valinud jooksmise ja tahate tegeleda kõndimisega, ei ole s3+ jooksuandurit tarvis kalibreerida.

Funktsiooni Running Wizard abil kalibreerimine

Enne jooksuanduri kalibreerimist tuleb seda treeningkompuutrile tutvustada. Täiendavat teavet jooksuanduri ja treeningkompuutri tutvustamise kohta leiate lõigust Uue lisaseadme kasutamine (lehekülg 45).

Veenduge, et jooksuanduri funktsioon on treeningkompuutris sisse lülitatud. Valige **Settings** > **Sport profiles** > **Running**> **Stride sensor** > **On**.

Kindla vahemaa kalibreerimise üksikasjalikud juhised leiate, kui valite

1. **Settings** > **Sport profiles** > **Running** > **Stride sensor calibration** > **By running**.
2. Jooksuanduri kalibreerimiseks määrake vahemaa, mida soovite läbida ja valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Stand still until stride sensor is found**.
3. Ekraanile ilmub **Press OK and run ... km/mi**.
4. Vajutage nuppu OK ja alustage jooksmist, asetades jala, mille jalatsile on kinnitatud andur, stardijoonele. Jookske etteseatud vahemaa läbi ühtlases tempos.
5. Ekraanile ilmub **Press OK after xxx km/mi**.
6. Peatuge täpselt etteseatud vahemaa finišijoonel. Vajutage nuppu OK.
7. Kui kalibreerimine õnnestub, ilmub ekraanile **Calibrated to x.xxx** . Kasutusele võetakse uus kalibreerimisfaktor.
8. Kui kalibreerimine ebaõnnestub, ilmub ekraanile **Calibration failed**. Kui te vajutasite nuppu STOP ja tühistasite kalibreerimise, ilmub ekraanile **Calibration canceled**.
9. Pärast kalibreerimist ilmub ekraanile **Continue recording?**. Kui soovite treeningut jätkata, valige **Yes**. Kui ei, valige **No**.

Kalibreerimisfaktori käsitsi seadmine

Kalibreerimisfaktor arvutatakse välja tegeliku ja kalibreerimata vahemaa suhtena. Näide: Te läbite1200 m, treeningkompuutri näiduks on 1180 m, kalibreerimisfaktor on1,000. Uue kalibreerimisfaktori arvutamine toimub järgmiselt: 1,000*1200/1180 = 1,017. Faktori mõõtepiirkond on 0,500-1,500.

Jooksuanduri käsitsi kalibreerimiseks valige

1. **Settings** > **Sport profiles** > **Running**> **Stride sensor** > **Set factor**.
2. Seadke kalibreerimisfaktor.

Kalibreerimisfaktorit on võimalik seada ka treeningu ajal, kui jooksuandur on kasutusel. Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT ning valige **Quick menu** > **Calibrate stride sensor** > **Set factor**.

*Vaja läheb lisavarustusena saadaval olevat jooksuandurit s3+.

Anduri kalibreerimine teatud vahemaa läbimisel (jooksev kalibreerimine)

Andurit on võimalik kalibreerida mis tahes treeningu faasis kasutades ringi vahemaa korrektsiooni, eeldusel, et te ei treeni vahemaal põhinevate eesmärkidega. Kalibreerimiseks tuleb läbida teatud vahemaa, soovitatavalt pikem kui 1000 meetrit.

Veenduge, et jooksuanduri funktsioon on treeningkompuutris sisse lülitatud. Kellaajarežiimis vajutage nuppu UP ja valige **Settings** > **Sport profiles** > **Running**> **Stride sensor** > **On**.

1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu OK üks kord. Spordiprofiilide vahel liikumiseks kasutage nuppe UP/DOWN ja valige **Running**, vajutades nuppu OK. Alustage jooksmist.
2. Teatud ringi vahemaa alguses olles vajutage nuppu OK. Olles läbinud terve ringi vahemaa, vajutage nuppu OK.
3. Seejärel kalibreerige andur: Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT ning valige **Quick menu** > **Calibrate stride sensor**.
4. Parandage kuvatav vahemaa näit, et see vastaks teie poolt äsja läbitud vahemaale ja vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Calibrated to x.xxx**. Andur on nüüd kalibreeritud ja kasutamiseks valmis.

Alternatiivina on teil võimalik kalibreerida jooksuandur parandades kogu senise vahemaa näidu.

1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu OK üks kord. Spordiprofiilide vahel liikumiseks kasutage nuppe UP/DOWN ja valige **Running**, vajutades nuppu OK. Alustage jooksmist.
2. Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT ning valige **Quick menu** > **Calibrate stride sensor**.
3. Parandage kuvatav vahemaa näit, et see vastaks teie poolt äsja läbitud vahemaale ja vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Calibrated to x.xxx**. Andur on nüüd kalibreeritud ja kasutamiseks valmis.

Treeningu ajal on võimalik seada kalibreerimisfaktor ka käsitsi.

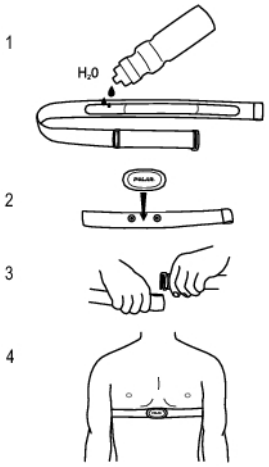
**Vaja läheb lisavarustusena saadaval olevat jooksuandurit s3+.*

5. TREENING

Südame löögisageduse anduri pealepanemine

Südame löögisageduse mõõtmiseks pange peale vööandur.

1. Niisutage kummipaela elektroodide ala.
2. Ühendage saatja kummipaelaga.
3. Pange vööandur ümber rindkere, rinnalihastest allapoole ja kinnitage kummipaela teine ots haagiga.
4. Seadke kummipaela pikkus nii, et see oleks ümber tihedalt, kuid mugavalt. Veenduge, et märjad elektroodid on kindlalt vastu teie nahka ja et saatjal olev Polari logo on keskel ja õiget pidi.



Pärast igat kasutuskorda eemaldage saatja kummipaela küljest ja loputage kummipaela jooksva vee all. Higi ja niiskus võivad hoida elektroodid niisketena ja südame löögisageduse anduri aktiveerituna. See vähendab südame löögisageduse anduri patarei tööiga.

Üksikasjalikud juhised pesemise kohta leiate peatükist Oluline teave (lehekülg 56).

Õpetlikud videod leiate aadressilt http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Treeningu alustamine

Pange peale südame löögisageduse andur ja veenduge, et olete lisavarustusena saadaval oleva anduri* valmis seadnud vastavalt anduri kasutusjuhendis toodud juhistele. Kui kasutate kiiruse, väntamissageduse, GPS või jooksuandurit esimest korda, vaadake lõiku Uue lisaseadme kasutamine (lehekülg 45). Täiendavat teavet spordiprofiilide kohta leiate lõigust Spordiprofiilide seadistused (lehekülg ?). Täiendavat teavet Polar ZoneOptimizeri funktsiooni kasutamise kohta treeningu ajal leiate lõigust Polar ZoneOptimizeri abil treenimine (lehekülg 15).

1. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu OK.
   Treeningkompuuter siseneb treeningu eelsesse režiimi ja hakkab otsima anduri signaale (eeldusel, et olete anduri spordiprofiilide seadistustes kindlaks määranud).
   Kui signaali ei leita, ilmub ekraanile hüüumärgiga kolmnurk. Linnuke viitab sellele, et anduri signaal on leitud.

2. Nuppude UP/DOWN abil valige treeningu jaoks soovitud spordiala.

   Nimekirjas kõige esimesena kuvatav spordiprofiiil on viimase treeningu ajal kasutatud spordiala.

   Kui soovite enne treeningu andmete salvestamist (treeningu eelses režiimis) muuta spordiprofiilide või südame löögisageduse seadistusi, vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et siseneda kiirmenüüsse (**Quick menu**). Täiendavat teavet leiate lõigust Kiirmenüü (lehekülg 38).

3. Kui olete valmis treeningut alustama, vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Recording started** ja te võite treeninguga alustada.

4. Treeningu ajal on teil võimalik kuvarežiimi muuta, kasutades nuppe UP/DOWN. Kui soovite seadistusi muuta ilma treeningu andmete salvestamist peatamata, vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et siseneda kiirmenüüsse. Täiendavat teavet leiate lõigust Kiirmenüü (lehekülg 38).

* Lisavarustusena saadaval olevate andurite hulka kuuluvad Polar s3+ jooksuandur, Polar G5 GPS-andur / Polar G3 GPS-andur W.I.N.D., Polar CS kiiruseandur W.I.N.D. või Polar CS väntamissageduse andur W.I.N.D.

Kui mõne anduri patarei on tühjenemas, ilmub treeningu ajal ekraanile „XX sensor low battery“.

Spordiala muutmine treeningu ajal

Kui teie treening hõlmab erinevaid spordialasid, on teil võimalik spordiala ilma treeningu andmete salvestamist peatamata muuta.

1. Vajutage nuppu BACK ühe korra ja ekraanile ilmub **Recording paused**.
2. Spordiala muutmiseks kasutage nuppe UP/DOWN ning valige soovitud spordiala. Treeningu andmete salvestamise jätkamiseks vajutage nuppu OK.

Teil on võimalik samaaegselt näha neljas erinevas reas esitatud treeningu andmeid. Erinevate andmete vaatamiseks kasutage nuppe UP/DOWN.

Täiendavat teavet treeningu kuvarežiimide muutmiseks leiate lõigust Spordiprofiilide seadistused (lehekülg 29).

Polar ZoneOptimizeri abil treenimine

ZoneOptimizeri funktsioon määrab kindlaks teie isiklikud sporditsoonid (südame löögisageduse tsoonid) aeroobse treeningu jaoks. See mõõdab soojenduse ajal teie südame löögisageduse muutlikkust ja määrab teie isiklikud sporditsoonid. Täiendavat teavet leiate lõigust Polar ZoneOptimizer (lehekülg 49).

ZoneOptimizeri funktsiooni kasutamiseks valige **MENU** > **Settings** > **Heart rate settings** > **ZoneOptimizer** > **On**.

ZoneOptimizeri funktsioon määrab iga treeningu alguses teie isiklikud südame löögisageduse kontrollvahemikud. Kui viimasest ZoneOptimizeri määramisest on möödas vähem kui tund aega, ei

pruugi antud südame löögisageduse kontrollvahemiku väärtused olla õiged, kuna te pole eelmisest treeningust veel taastunud. Kohese taastumise korral normaliseerub südame löögisageduse muutlikkus aeglasemalt kui südame löögisagedus.

Treeningu alustamine Polar ZoneOptimizeri abil

Enne ZoneOptimizeri kindlaksmääramist veenduge, et kasutusel on Polari vaikimisi seatud südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid, st te ei ole muutnud neid käsitsi. Kui soovite muuta südame löögisageduse piire käsitsi, lülitage ZoneOptimizeri funktsioon välja.

ZoneOptimizeri funktsiooni sisselülitamiseks valige **MENU** > **Settings** > **Heart rate settings** > **ZoneOptimizer** > **On**.

ZoneOptimizeri kindlaksmääramine algab taustal juba siis, kui olete veel treeningu eelses režiimis. Kui näete ekraani ülemises paremas nurgas EKG-kõverat, tähendab see, et südame löögisageduse mõõtmine ja ZoneOptimizeri funktsioon on sisse lülitatud.

1. Treeningu alustamiseks koos ZoneOptimizeriga vajutage nuppu OK.
   Ekraanile ilmub eelmise treeningu ajal kasutatud spordiala ja taimer, mis hakkab aega maha lugema niipea, kui südame löögisagedus jõuab 70 löögini minutis. Ekraani ülemisse paremasse nurka ilmub EKG-kõver.
   Soovitud spordiprofiili valimiseks kasutage nuppe UP/DOWN ja treeningu alustamiseks vajutage nuppu OK.

2. **Hoidke oma südame löögisagedust kahe minuti jooksul vahemikus 70 ja 100 lööki minutis.**
   Seda on võimalik saavutada seismise või väga madalal intensiivsusel treenimisega, nagu näiteks aeglase kõnniga.
   Helisignaal annab märku esimese etapi lõppemisest.

3. Teine etapp algab, kui teie südame löögisagedus on tõusnud üle 100 löögi minutis.
   Jätkake treenimist madalal intensiivsusel. Suurendage oma südame löögisagedust järk-järgult ning hoidke seda kahe minuti jooksul vahemikus 100-130 lööki minutis.
   Seda on võimalik saavutada soojenduse ajal kiire kõnni või madalal intensiivsusel jalgrattasõidu ja sõrkimisega.

Kui teie SLS_{max}on väga madal, määrab treeningkompuuter teile spetsiaalsed südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid.
Helisignaal annab märku teise etapi lõppemisest.

Kui südame löögisageduse muutlikkuse piir on saavutatud, võib ZoneOptimizeri kindlaksmääramine lõppeda juba selles etapis.

4. Kolmas etapp algab, kui teie südame löögisagedus on tõusnud üle 130 löögi minutis.
   Suurendage oma südame löögisagedust järk-järgult üle 130 löögi minutis ja hoidke seda nii.

   ZoneOptimizeri kindlaksmääramine lõppeb, kui südame löögisagedus on olnud suurem kui 130 lööki minutis rohkem kui poole minuti jooksul.

   Helisignaal annab märku kolmanda ja ühtlasi ka viimase etapi lõppemisest.

5. **Kui ZoneOptimizeri kindlaksmääramine on lõppenud, ilmub ekraanile üks järgmistest teadetest:**

- **Default sport zones (heart rate zones) in use.** ZoneOptimizeri kindlaksmääramine ei õnnestunud. Kasutusele võetakse Polari sporditsoonide (südame löögisageduse) kontrollvahemiku piirid.
- **Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level.** Piire on tõstetud võrreldes teie keskmiste ZoneOptimizeri kontrollvahemiku piiridega. Täna võite treenida kõrge intensiivsusega.
- **Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level.** Piire on tõstetud või alandatud väga vähesel määral võrreldes teie keskmiste ZoneOptimizeri kontrollvahemiku piiridega. Treenige nagu tavaliselt.
- **Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level.** Piire on alandatud võrreldes teie keskmiste ZoneOptimizeri kontrollvahemiku piiridega.

6. **Pärast tagasiside saamist vajutage ükskõik millist nuppu (v.a LIGHT), et väljuda teadete menüüst ja jätkata treeninguga.**

Polari vastupidavusprogrammi kasutamine

Laadige Polari vastupidavusprogramm veebikeskkonnast polarpersonaltrainer.com alla ja teil on olemas valmisprogramm, mis juhendab teid teie treeningutel.

Programmi allalaadimiseks läheb vaja veebikeskkonna kontot, DataLink andmeedastusseadet ja WebSync tarkvara. Täiendavat teavet leiate veebikeskkonna polarpersonaltrainer.com menüüst "Help".

Pärast programmi allalaadimist valige **MENU** > **PROGRAM** ja vajutage nuppu OK. Kasutage nuppe UP/DOWN ja valige treening, mida soovite järgmisena teha (näiteks **Thu 26.8.Long run 20km**). Treeningu alustamiseks vajutage nuppu OK.

RCX5 ja multisport

Enne multispordi alla kuuluva treeningu alustamist veenduge, et iga treeningu ajal kasutatava spordiala jaoks on tehtud vastavad spordiprofiili seadistused. Täiendavat teavet leiate lõigust Spordiprofiilide seadistused (lehekülg 29).

Multispordi alla kuuluva treeningu ajal on võimalik spordialasid vahetada ilma treeningu andmete salvestamist peatamata. Lihtsalt vajutage nuppu BACK üks kord ja valige teine spordiala kasutades nuppe UP/DOWN. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. Seejärel jätkake treeninguga.

Race Pace'i abil treenimine

Race pace'i väärtuse seadmiseks valige **MENU** > **APPLICATIONS** > **Running** > **Set race pace xx:xx:xx MIN/KM or MIN/MI**. Esmalt seadke vahemaa ning seejärel aeg tundides, minutites ja sekundites. Ekraanile ilmub

Race pace set to xx:xx MIN/KM.

Race pace'i funktsiooni käivitamiseks valige **MENU** > **APPLICATIONS** > **Running** > **Start session with race pace**. Ekraanile ilmub **Race pace set to xx:xx MIN/KM**. Võite alustada treeningut.

Race pace treeningu ajal
Jooksev mees: Näitab, kas te olete plaanitud tempost ees või taga.
-0:35 : Taga (-) / ees (+)
5:05min/km: eesmärgi saavutamiseks vajalik tempo.
20:9 km: Eesmärgini jõudmiseks järelejäänud vahemaa.
Hetke kiirus
Hetke südame löögisagedus

Nuppude funktsioonid treeningu ajal

Ringiaja salvestamine

Ringiaja salvestamiseks vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub:
Ringi number
Ringi keskmine südame löögisagedus
Ringiaeg

Kui kiiruseandur on aktiveeritud, ilmub ekraanile ka järgmine informatsioon:
Ringi number
Ringi keskmine kiirus/tempo
Ringi jooksul läbitav vahemaa

Tsooni lukustamine

Kui treenite ilma kontrollvahemikke kasutamata, võite oma südame löögisageduse lukustada sporditsooni, milles hetkel treenite. Nii saate treeningu ajal määrata kontrollvahemiku, kui te ei teinud seda enne treeningu alustamist.

Tsooni lukustamiseks/lahtilukustamiseks vajutage ja hoidke all nuppu OK.

olari vastupidavusprogrammi kuuluva treeningu ajal: Vajutage ja hoidke all nuppu OK ja valige **Lock zone**/**Unlock zone** menüüst Lap.

Näiteks kui jooksete südame löögisagedusega 130 l/min, mis on 75% teie maksimaalsest südame löögisagedusest ja vastab sporditsoonile 3, saate oma südame löögisageduse lukustada sellesse tsooni vajutades ja hoides all nuppu OK. Ekraanile ilmub **Sport zone3 Locked 70%-79%**. Kui olete väljaspool sporditsooni piire, kostub häiresignaal (juhul kui kontrollvahemiku häiresignaali funktsioon on sisse lülitatud). Sporditsooni lahtilukustamiseks vajutage taas ja hoidke all nuppu OK: ekraanile ilmub **Sport zone3 Unlocked**.

Ekraanile kuvatava informatsiooni suumimine

Teil on võimalik samaaegselt näha neljas erinevas reas esitatud treeningu andmeid. Te saate suumida ülemise või alumise rea andmeid.

1. Ülemise rea suumimiseks vajutage ja hoidke all nuppu UP. Suumimise lõpetamiseks vajutage ja hoidke all nuppu UP.

Kui te suumite ülemist või alumist rida, kuvatakse ekraanile kolm rida andmeid.

2. Alumise rea suumimiseks vajutage ja hoidke all nuppu DOWN. Suumimise lõpetamiseks vajutage ja

hoidke all nuppu DOWN.

Kui te suumite nii ülemist kui ka alumist rida, kuvatakse ekraanile kaks rida andmeid.

HeartTouch

HeartTouchi funktsiooni abil saate te lihtsasti vahetada treeningu ajal ekraanile kuvatavat infot tuues randmevastuvõtja südame löögisageduse vööanduri lähedale. Funktsiooni abil saate te:

- lülitada sisse taustavalgustuse.
- muuta treeningu kuvarežiimi.
- vaadata kontrollvahemiku piire.
- vaadata kellaaega.
- salvestada ringiaega.

Pange tähele, et HeartTouchi funktsioon töötab ainult koos Polar WearLink ® + Hybrid / Polar H2 südame löögisageduse vööanduriga.

Täiendavat teavet HeartTouchi kohta leiate lõigust Spordiprofiilide seadistused (lehekülg 29).

Öörežiim

RCX5 treeningkompuutril on olemas ka öörežiim. Treeningu eelses režiimis, treeningu andmete salvestamise ajal või salvestamise peatamise ajal vajutage nuppu LIGHT üks kord. Ekraan valgustub automaatselt, kui vajutate treeningu andmete salvestamise ajal ükskõik millist nuppu või kasutate HeartTouchi funktsiooni.

Öörežiim lülitub välja, kui lõpetate treeningu andmete salvestamise ja naasete kellaajarežiimi.

Ekraan valgustub ka siis, kui sinna ilmub mõni teade, näiteks **Check heart rate transmitter** .

Öörežiim lülitub välja, kui lõpetate treeningu andmete salvestamise.

Kiirmenüü (Quick Menu) vaatamine

Vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT. Ekraanile ilmub **QUICK MENU**. Te saate muuta teatud seadistusi ilma treeningu andmete salvestamist peatamata. Täiendavat teavet leiate lõigust Kiirmenüü (lehekülg 38).

Treeningu peatamine

Peatage treeningu andmete salvestamine vajutades nuppu BACK. Ekraanile ilmub **Recording paused**.

Kui andmete salvestamine on peatatud, saate:

- **Continue:** Jätkata treeningu andmete salvestamist vajutades nuppu OK.
- Lõpetada treeningu andmete salvestamine vajutades nuppu BACK.

Kuvarežiimide kohandamine

Kohandage kuvarežiimid, et need näitaksid just seda informatsiooni, mida soovite treeningu ajal näha, tehes seda kas treeningkompuutri või WebSync tarkvara abil. Veebikeskkonnast polarpersonaltrainer.com alla laetud Polari vastupidavusprogrammidel on oma kuvarežiimid, mida pole võimalik muuta.

Kellaajarežiimis vajutage nuppu UP ja valige **Settings** > SPORT PROFILES > Sport (Running, Cycling, Swimming, Other sport) > **Set training views**.

Teil on võimalik kuvarežiime kohandada ka treeningu eelses režiimis, vajutades ja hoides all nuppu LIGHT. Sisenege kiirmenüüsse (**Quick menu**) ja valige **Running settings** (current sport settings) > **Set training views**.

On olemas kuus erinevat kuvarežiimi, mida on võimalik kohandada kõikide spordiprofiilide jaoks eraldi.

- Valige kuvarežiim, mida soovite muuta kasutades nuppe UP ja DOWN ning vajutage nuppu OK.
- Muutke kuvarežiimi (**Modify**) või lülitage see sisse (**On**) või välja (**Off**).
- Seadke vilkuva ülemise rea jaoks kuvatav informatsioon kasutades nuppe UP ja DOWN ning vajutage nuppu OK. Saadaolev informatsioon sõltub sellest, millised funktsioonid on sisse lülitatud. Teiste ridade muutmiseks korrake sama tegevust.

Kuvarežiimi vaikeseadete taastamiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, kui read vilguvad. Täiendavat teavet kuvarežiimide muutmise kohta leiate lõigust Spordiprofiilide seadistused (lehekülg 29).

Informatsioon ekraanil	Sümbol	Seletus
Time of day		Kellaaeg
Countd. timer		Tagasilugemisega taimer
Stopwatch		Senine treeningu summaarne kestus
Lap time	LAP 23	Ringi jaoks kulunud aeg
Average heart rate	AVG	Senine treeningu keskmine südame löögisagedus
Calories		Kulutatud kalorite arv
Calories/ hour	KCAL H	Kulutatud kalorite arv tunnis
Heart rate		Südame löögisageduse hetkeväärtus
Zone pointer (Polari sporditsoonid)	1 2 4 5	Kontrollvahemiku indikaator koos südame sümboliga, mis liigub sporditsoonide skaalal vasakule või paremale vastavalt teie südame löögisagedusele. Täiendavat teavet sporditsooni seadmise kohta leiate lõigust Spordiprofiilide seadistused (lehekülg 29).

Informatsioon ekraanil (vaja läheb Polari jooksuandurit s3+)	Sümbol	Seletus
Cadence		Jooksusammude sagedus (sammupaaride arv minutis)
Avg Cadence		Senine keskmine jooksusammude sagedus (sammupaaride arv minutis)
Speed		Hetke kiirus/tempo
Distance		Seni läbitud vahemaa
Lap distance		Ringi number ja läbitav vahemaa
Average speed		Senine keskmine kiirus/tempo
Max speed		Senine maksimaalne kiirus/tempo
Trip		Teekonna vahemaa

Informatsioon ekraanil (vaja läheb Polari GPS andurit G3/G5)	Sümbol	Seletus
Speed		Hetke kiirus/tempo Pulkade arv G tähe kohal näitab GPS signaali tugevust.
Distance		Seni läbitud vahemaa
Lap distance		Ringi jooksul läbitav vahemaa
Average speed		Senine keskmine kiirus/tempo
Max speed		Senine maksimaalne kiirus/tempo
Trip		Teekonna vahemaa

Informatsioon ekraanil (vaja läheb Polari kiiruseandurit)	Sümbol	Seletus
Speed		Kiirus, millega hetkel sõidate
Distance		Rattaga läbitud vahemaa

Informatsioon ekraanil (vaja läheb Polari kiiruseandurit)	Sümbol	Seletus
Lap distance*		Ringi number ja läbitav vahemaa
Avg speed		Senine keskmine kiirus
Max speed		Senine maksimaalne kiirus

Informatsioon ekraanil (vaja läheb Polari väntamissageduse andurit)	Sümbol	Seletus
Cadence		Mõõdab, kui kiiresti te väntate (st väntamissagedust) arvestades vändapöörete arvu minutis.
Avg Cadence		Keskmine väntamissagedus.

Meeldetuletus

Treeningkompuuter näitab ära, millal peaksite jooma, sööma või muude oluliste tegevustega tegelema.

Meeldetuletus põhineb energia tarbimisel (kcal), vahemaal (km) või ajal. Helisignaal kostub, kui teatud kalorite, vahemaa või aja väärtus on treeningu jooksul saavutatud. Pärast helisignaali kostumist läheb meeldetuletuse loendur nulli. See tähendab, et helisignaal kostub regulaarselt (näiteks kui meeldetuletuseks on seatud 300 kcal, kostub helisignaal, kui tarbitud on 300kcal, 600kcal, 900kcal...). Meeldetuletusest väljumiseks vajutage ükskõik millist nuppu (v.a LIGHT).

Teil on võimalik koostada meeldetuletuse tekst WebSync tarkvara abil ja laadida see treeningkompuutrisse, kasutades DataLink andmeedastusseadet. Tekst ilmub ekraanile, kui kostub helisignaal. Meeldetuletust saab seada ainult tarkvara abil, kuid välja lülitada monitoris.

Treeningu andmete salvestamise peatamine/lõpetamine

1. Treeningu andmete salvestamise peatamiseks vajutage nuppu BACK üks kord. Spordiala muutmiseks kasutage nuppe UP/DOWN ja valige spordiala, mida soovite järgmisena kasutada. Treeningu andmete salvestamise jätkamiseks vajutage nuppu OK.
2. Andmete salvestamise täielikuks lõpetamiseks vajutage nuppu BACK kaks korda.

Hoolitsege südame löögisageduse vööanduri eest pärast treeningut. Pärast iga kasutuskorda ühendage vööanduri saatja kummipaela küljest lahti ja loputage kummipaela jooksva vee all. Üksikasjalikku teavet hoolduse ja korrashoiu kohta leiate lõigust *Toote eest hoolitsemine (lehekülg 56).*

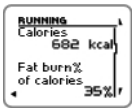
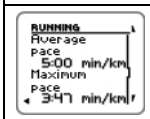
6. PÄRAST TREENINGUT

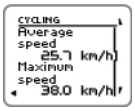
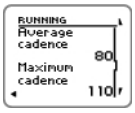
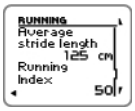
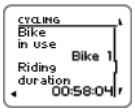
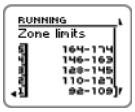
Treeningu tulemuste analüüsimine

Treeningu põhiandmete vaatamiseks valige treeningkompuutrist MENU > Data > Training files. Andmete põhjalikumaks analüüsimiseks kandke need üle veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com, kasutades DataLink andmeedastusseadet ja WebSync tarkvara. Veebiteenus pakub teile andmete analüüsimiseks erinevaid võimalusi.

Üksikute spordialade treeningfailid

Erinevate spordialade treeningfailide vaatamiseks valige MENU > Data > Training files, nuppude UP/DOWN abil valige välja fail, mida soovite vaadata ja vajutage nuppu OK.

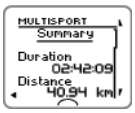
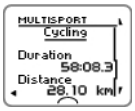
	Jooksmine Algusaeg Kestus Vahemaa
	Jooksmine Plaanitud vahemaa Plaanitud tempo Vahe+ *Nähtav, kui Race pace'i funktsioon on kasutusel.*
	Jooksmine Keskmine südame löögisagedus Maksimaalne südame löögisagedus Minimaalne südame löögisagedus *Nähtav, kui südame löögisageduse andmed on saadaval.*
	**Jooksmine** Kalorid Rasvapõletuse % kaloritest *Nähtav, kui südame löögisageduse andmed on saadaval.*
	**Jooksmine** Keskmine tempo Maksimaalne tempo

	**Jalgrattasõit** Keskmine kiirus Maksimaalne kiirus *Nähtav ainult siis, kui GPS anduri, jooksuanduri või kiiruseanduri andmed on saadaval.*
	**Jooksmine** Keskmine sagedus Maksimaalne sagedus *Nähtav, kui jooksuanduri või sagedusanduri andmed on saadaval.*
	**Jooksmine** Keskmine sammupikkus RunningIndex *Nähtav, kui jooksuanduri andmed on saadaval.* *Kui GPS andur on kasutusel, on RunningIndexi väärtus nähtav, kuid sammupikkus mitte.*
	**Jalgrattasõit** Kasutusel olev jalgratas Sõidu kestus *Nähtav, kui treeningfailiks on jalgrattasport.*
	Jooksmine Sporditsoonid Igas tsoonis veedetud aeg *Nähtav, kui südame löögisageduse andmed on saadaval.*
	Kontrollvahemiku piirid *Nähtav, kui igapäevased ZoneOptimizeri kontrollvahemiku piirid on kasutusel ja südame löögisageduse andmed saadaval.*
	Ringiajad Parim ringiaeg Keskmine ringiaeg *Nähtav, kui ringiaja funktsioon on sisse lülitatud.*

	Automaatselt salvestatud ringiajad Parim ringiaeg Keskmine ringiaeg *Nähtav, kui automaatne ringiaegade salvestamise funktsioon on sisse lülitatud.*

Multispordi treeningfailid

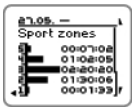
Multispordi treeningfailide vaatamiseks valige **MENU** > **Data** > **Training files**, nuppude UP/DOWN abil valige välja fail, mida soovite vaadata ja vajutage nuppu OK.

	**MULTISPORT Summary** (multispordi kokkuvõte) annab teile terve treeningu kohta üldinfo. Kestus Vahemaa Multispordi treeningu erinevate spordifailide vaatamiseks vajutage nuppu DOWN.
	Running (Jooksmine) Kestus Vahemaa *Üksikasjalikke andmeid jooksmise kohta näete, kui vajutate nuppu OK.*
	Running (Jooksmine) Algusaeg Kestus Vahemaa *Üksikasjalikke andmeid jooksmise kohta näete, kui vajutate nuppu OK.*
	**Cycling** (Jalgrattasõit) Kestus Vahemaa *Üksikasjalikke andmeid jalgrattasõidu kohta näete, kui vajutate nuppu OK.*

	Swimming (Ujumine) Algusaeg Kestus *Üksikasjalikke andmeid teiste spordialade kohta näete, kui vajutate nuppu OK.*

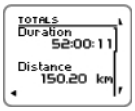
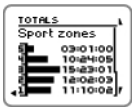
Nädala kokkuvõtted

Nädala kokkuvõtete vaatamiseks valige **MENU** > **Data** > **Week summaries** > **Summary** ja vajutage nuppu OK.

	SUMMARY (KOKKUVÕTE) Käesolev nädal Kuupäevad, mil andmeid koguti. Kestus
	Kestus Vahemaa
	Kalorid Treeningud
	Sporditsoonid 1, 2, 3, 4 ja 5 Sporditsoonis veedetud aeg

Summaarsed näidud alates xx.xx.xxxx

Summaarsete näitude vaatamiseks valige **MENU** > **Data** > **Totals since** ja vajutage nuppu OK.

	Kestus Vahemaa
	Kalorid Treeningud
	Sporditsoonid 1, 2, 3, 4 ja 5 Sporditsoonis veedetud aeg

Failide kustutamine

Treeningfaili kustutamiseks valige **MENU** > **DATA** > **Delete files** > **Training file** ja vajutage nuppu OK. Kasutage nuppe UP/DOWN ja valige välja fail, mida soovite kustutada. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Delete file? YES/NO**. Kui valite **YES**, ilmub ekraanile **File deleted** (fail kustutatud). Pärast seda ilmub ekraanile **Remove file from totals?** Kui valite **YES**, ilmub ekraanile **File deleted from totals** (fail summaarsete näitude menüüst kustutatud). Kui valite **NO**, naaseb treeningkompuuter treeningfaili menüüsse.

Kõikide failide kustutamiseks valige **MENU** > **DATA** > **Delete files** > **All files** ja vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Delete all files? YES/NO** . Kui valite **YES**, ilmub ekraanile **All files deleted** (kõik failid kustutatud). Kui valite **NO**, naaseb treeningkompuuter treeningfaili menüüsse.

Nädala kokkuvõtete nullimine

Nädala kokkuvõtete nullimiseks valige **MENU** > **DATA** > **Reset week summaries?**. Kui valite **Yes**, ilmub ekraanile **Week summaries reset** (nädala kokkuvõtted nullitud). Kui valite **No**, naaseb treeningkompuuter andmete menüüsse.

Teekonna näidu nullimine

Teekonna näidu nullimiseks valige **MENU** > **DATAReset trip?**. Kui valite **Yes**, ilmub ekraanile **Trip reset** (teekonna näit nullitud). Kui valite **No**, naaseb treeningkompuuter andmete menüüsse.

Summaarsete näitude nullimine

Summaarsete näitude nullimiseks valige **MENU** > **DATA Reset totals?** Kui valite **Yes**, ilmub ekraanile **Totals reset** (summaarsed näidud nullitud). Kui valite **No**, naaseb treeningkompuuter andmete menüüsse.

7. ANDMEEDASTUS

Andmete ülekandmine

Treeningu andmete pikaajaliseks jälgimiseks kandke need veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com. Seal esitatakse teie treeningute andmed üksikasjalikumalt ning te saate oma treeningutest parema ülevaate. Polar DataLink andmeedastusseadme ja WebSync tarkvara abil on treeningfailide veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com kandmine väga lihtne.

Arvuti valmisseadmine andmete ülekandmiseks

1. Registreerige end kasutajaks aadressil polarpersonaltrainer.com.
2. Laadige alla ja installeerige oma arvutisse Polar WebSync tarkvara veebikeskkonnast polarpersonaltrainer.com.
3. Ühendage DataLink andmeedastusseade arvuti USB porti ja lülitage treeningkompuuter sisse, valides **Menu**/ **Connect**/ **Start synchronizing**.

   Enne andmete ülekandmist eemaldage südame löögisageduse vööandur rindkerelt.

4. Jätkake andmete ülekandmise protsessi järgides WebSync tarkvara juhiseid teie arvutiekraanil.

   Täiendavat teavet andmete ülekandmise kohta leiate veebikeskkonna polarpersonaltrainer.com menüüst "Help".

Andmete edaspidiseks ülekandmiseks järgige punkte 3 ja 4 vastavalt ülaltoodud juhistele.

Sünkroniseerimist on võimalik teostada ka automaatselt. Täiendavat teavet leiate lõigust *Ühenduse seadistused (lehekülg 39)**.*

8. SEADISTUSED

Kõiki seadistusi saab Polar WebSync tarkvaras muuta ja DataLink andmeedastusseadme abil treeningkompuutrisse kanda. Täiendavat teavet leiate WebSync tarkvara abifailist.

Spordiprofiilide seadistused

RCX5 treeningkompuutris on neli vaikimisi seadistatud spordiprofiili.

Spordiprofiili seadistuste muutmiseks valige **SETTINGS** > **Sport profiles**.

Teil on võimalik Polar WebSync tarkvara abil luua uusi spordiprofiile, muuta nende seadistusi ning kanda need DataLink andmeedastusseadme abil treeningkompuutrisse. Täiendavat teavet leiate WebSync tarkvara abifailist.

Jooksu seadistused

Jooksu seadistuste vaatamiseks või muutmiseks valige **SETTINGS** > **Sport profiles** > **Running**

- **Training sounds** (helisignaalid) > **Select training sounds** > **Off** (väljas), **Soft** (vaikne), **Loud** (vali) või **Very loud** (väga vali)
- **Heart rate transmitter** (südame löögisageduse andur) > **On** (sees), **Off** (väljas) või **Search new** (otsi uut)
- **GPS sensor** (GPS andur) > **On** (sees), **Off** (väljas) või **Search new** (otsi uut)
- **Stride sensor** (jooksuandur) > **On** (sees), **Off** (väljas) või **Search new** (otsi uut)
- **Stride sensor calibration** (jooksuanduri kalibreerimine) > **Calibrate** > **By running** (jooksmise abil) või **Set factor** (sea kalibreerimisfaktor)

  Jooksuanduri kalibreerimine on nähtav ainult siis, kui jooksuandur on eelnevalt sisse lülitatud.

- **Speed View** (kiiruse kuva) > **Select speed view** > **Kilometers per hour** (kilomeetrit tunnis) või **Minutes per kilometer** (minutit kilomeetris). Kui olete valinud inglise süsteemi ühikud, valige **Miles per hour** (miili tunnis) või **Minutes per mile** (minutit miilis)
- **HeartTouch** > **Off** (väljas), **Activate back light** (taustavalgustuse sisselülitamine), **Change training view** (kuvarežiimi vahetamine), **Show limits** (kontrollvahemiku piiride vaatamine), **Show time of day** (kellaaja vaatamine) või **Take lap** (ringiaja salvestamine)
- **Automatic lap** (automaatne ringiaegade salvestamine) > **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui lülitate automaatse ringiaegade salvestamise funktsiooni **sisse**, ilmub ekraanile **Set automatic lap distance**. Seadke vahemaa kilomeetrites või miilides.
- **Set reminder** (meeldetuletus) > **On** (sees) või **Off** (väljas)

  Meeldetuletus on nähtav ainult siis, kui see on arvutis kindlaks määratud. Täiendavat teavet meeldetuletuse seadmise kohta leiate veebikeskkonna polarpersonaltrainer.com menüüst "Help".

- **Set training views** (treeningu kuvarežiimide seadmine) > Valige näiteks **Training view 1** (on olemas kuus erinevat kuvarežiimi) ja valige **Off** (väljas), **On** (sees) või **Modify** (muuda). Igat kuvarežiimi on võimalik muuta vastavalt oma treeningu eesmärkidele.

Set training views (treeningu kuvarežiimide seadmine)	Valige **Training view 1 Modify** > OK	Esimene rida hakkab vilkuma. Valige nuppude UP/DOWN abil soovitud andmed ja kinnitage oma valik nupuga OK. Kõigi nelja rea muutmiseks korrake sama tegevust. Korrake sama tegevust, kuni kõik kuus kuvarežiimi on muudetud või **On** (sisse) või **Off** (välja) lülitatud.
Training view numbering (kuvarežiimide nummerdamine)	**Set view numbering** > **Off** (väljas) või **On** (sees)	Ekraanile ilmub **Training view numbering On/Off**.
Restore default views (vaikerežiimide taastamine)	Vajutage nuppu OK > Ekraanile ilmub **Restore default views YES/NO?**	Nuppude UP/DOWN abil valige **YES/NO**. Kui valite **Yes**, ilmub ekraanile **Default views restored** (vaikerežiimid taastatud).

- **Show in pre-training mode?** (treeningu eelses režiimis kuvamine). Kui valite **YES**, ilmub ekraanile **Sport shown in pre-training mode**. Treeningu eelses režiimis ilmub spordiala valikusse, kui vajutate kellaajarežiimis olles nuppu OK. Kui valite **No**, ilmub ekraanile **Sport not shown in pre-training mode**. See aitab teil treeningkompuutrit tõhusamalt kasutada. Näiteks suvel saate te talvised spordialad ära peita.
  Multispordi üritusel osaledes on samuti soovitatav mittevajalikud spordialad ära peita, et spordiala valimine oleks võimalikult lihtne.

Enne aktiveerimist tuleb kõiki uusi andureid treeningkompuutrile tutvustada.

Täiendavat teavet uue anduri ja treeningkompuutri tutvustamise kohta leiate lõigust Uue lisaseadme kasutamine (lehekülg 45).

Jalgrattasõidu seadistused

Jalgrattasõidu seadistuste vaatamiseks või muutmiseks valige **SETTINGS** > **Sport profiles** > **Cycling (Bike1) / Cycling2 (Bike 2)**

- **Training sounds** (helisignaalid) > **Select training sounds** > **Off** (väljas), **Soft** (vaikne), **Loud** (vali) või **Very loud** (väga vali)
- **Heart rate transmitter** (südame löögisageduse andur) > **On** (sees), **Off** (väljas) või **Search new** (otsi uut)
- **GPS sensor** (GPS andur) > **On** (sees), **Off** (väljas) või **Search new** (otsi uut)
- **Bike 1 settings** (jalgratta Bike 1 seadistused) > Täiendavat teavet leiate lõigust "Jalgratta seadistused".
- **Speed View** (kiiruse kuva) > **Select speed view** > **Kilometers per hour** (kilomeetrit tunnis) või **Minutes per kilometer** (minutit kilomeetris). Kui olete valinud inglise süsteemi ühikud, valige **Miles per hour** (miili tunnis) või **Minutes per mile** (minutit miilis)
- **HeartTouch** > **Off** (väljas), **Activate back light** (taustavalgustuse sisselülitamine), **Change training view** (kuvarežiimi vahetamine), **Show limits** (kontrollvahemiku piiride vaatamine), **Show time of day** (kellaaja vaatamine) või **Take lap** (ringiaja salvestamine)
- **Automatic lap** (automaatne ringiaegade salvestamine) on vaikimisi välja lülitatud. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Set distance**. Seadke vahemaa kilomeetrites või miilides ja kinnitage oma valikut nupuga OK. Ekraanile ilmub **Automatic lap set to x.x km**. Pärast seda saate te automaatse ringiaegade salvestamise funktsiooni **On** (sisse) või **Off** (välja) lülitada.
- **Set reminder** (meeldetuletus) > **On** (sees) või **Off** (väljas)

  Meeldetuletus on nähtav ainult siis, kui see on arvutis kindlaks määratud. Täiendavat teavet meeldetuletuse seadmise kohta leiate veebikeskkonna polarpersonaltrainer.com menüüst "Help".

- **Set training views** > Täiendavat teavet treeningu kuvarežiimide kohta leiate lõigust "Treeningu kuvarežiimide seadmine".
- **Show in pre-training mode?** (treeningu eelses režiimis kuvamine). Kui valite **YES**, ilmub ekraanile **Sport shown in pre-training mode**. Treeningu eelses režiimis ilmub spordiala valikusse, kui vajutate kellaajarežiimis olles nuppu OK. Kui valite **No**, ilmub ekraanile **Sport not shown in pre-training mode**. See aitab teil treeningkompuutrit tõhusamalt kasutada. Näiteks suvel saate te talvised spordialad ära peita.
  Multispordi üritusel osaledes on samuti soovitatav mittevajalikud spordialad ära peita, et spordiala valimine oleks võimalikult lihtne.

Jalgratta seadistused

Jalgratta seadistuste vaatamiseks või muutmiseks valige **SETTINGS** > **Sport profiles** > **Cycling** > **Bike 1 settings** > **BIKE 1**

- **Speed sensor** (kiiruseandur) > **Off** (väljas), **On** (sees) või **Search new** (otsi uut)
- **Wheel size** (ratta suurus) > **Set wheel size to xxxx mm**. Täiendavat teavet ratta suuruse mõõtmise kohta leiate lõigust "Ratta suuruse mõõtmine".
- **Cadence sensor** (väntamissageduse andur) > **Off** (väljas), **On** (sees) või **Search new** (otsi uut)
- **Autostart** > **Set autostart** > **Off** (väljas) või **On** (sees) Kui valite **On**, ilmub ekraanile **Speed sensor for bike required**, **Activate speed sensor YES/NO**. Kui valite **YES**, ilmub ekraanile **Autostart on** (Autostart sisse lülitatud). Kui valite **NO**, ilmub ekraanile **Activation canceled** (aktiveerimine tühistatud).

Enne aktiveerimist tuleb kõiki uusi andureid treeningkompuutrile tutvustada.

Täiendavat teavet uue anduri ja treeningkompuutri tutvustamise kohta leiate lõigust Uue lisaseadme kasutamine (lehekülg 45).

Ratta suuruse mõõtmine

Valige **MENU** > **SETTINGS** > **Sport profiles** > **Cycling (Bike 1)/Cycling 2 (Bike 2)** > **Bike 1 settings** > **Wheel size** > **Set wheel size**

Ratta suuruse seadmine on täpsete treeningu andmete eelduseks. Ratta suuruse kindlaksmääramiseks on kaks võimalust:

1. meetod

Uurige rehvi külge ja leidke sinna trükitud ratta diameeter. Tabeli paremast tulbast leidke tollidele või ERTRO ühikutele vastav ratta suurus millimeetrites.

ETRTO	Ratta mõõt tollides	Ratta ümbermõõt millimeetrites
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101

ETRTO	Ratta mõõt tollides	Ratta ümbermõõt millimeetrites
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Tabelis olevad ratta suurused on soovituslikud, kuna ratta suurus sõltub ratta tüübist ja õhurõhust.

2. meetod

Kõige täpsema tulemuse saate, kui mõõdate ratta suurust käsitsi.

Kasutage ventiili, et märkida ära koht, kus ratas puudutab maapinda. Koha märgistamiseks tõmmake maapinnale joon. Lükake jalgratast tasasel pinnal ühe pöörde jagu edasi. Rehv peaks olema maapinna suhtes risti. Tõmmake maapinnale teine joon, kui ventiil on taas alguspunktis, et tähistada täispööret. Mõõtke kahe joone vaheline kaugus.

Lahutage sellest vahemaast 4 mm, mille võrra ratta ümbermõõt väheneb teie raskuse all. Sisestage saadud väärtus treeningkompuutrisse.

Ujumise seadistused

Ujumise seadistuste vaatamiseks või muutmiseks valige **SETTINGS** > **Sport profiles** > **Swimming**

- **Training sounds** (helisignaalid) > **Select training sounds** > **Off** (väljas), **Soft** (vaikne), **Loud** (vali) või **Very loud** (väga vali)
- **Heart rate transmitter** (südame löögisageduse andur) > **On** (sees), **Off** (väljas) või **Search new** (otsi uut)
- **HeartTouch** > **Off** (väljas), **Activate back light** (taustavalgustuse sisselülitamine), **Change training view** (kuvarežiimi vahetamine), **Show limits** (kontrollvahemiku piiride vaatamine), **Show time of day** (kellaaja vaatamine) või **Take lap** (ringiaja salvestamine)
- **Set reminder** (meeldetuletus) > **On** (sees) või **Off** (väljas)

  Meeldetuletus on nähtav ainult siis, kui see on arvutis kindlaks määratud. Täiendavat teavet meeldetuletuse seadmise kohta leiate veebikeskkonna polarpersonaltrainer.com menüüst "Help".

- **Set training views** > Täiendavat teavet leiate lõigust "Treeningu kuvarežiimide seadmine".
- **Show in pre-training mode?** (treeningu eelses režiimis kuvamine). Kui valite **YES**, ilmub ekraanile **Sport shown in pre-training mode**. Treeningu eelses režiimis ilmub spordiala valikusse, kui vajutate kellaajarežiimis olles nuppu OK. Kui valite **No**, ilmub ekraanile **Sport not shown in pre-training mode**. See aitab teil treeningkompuutrit tõhusamalt kasutada. Näiteks suvel saate te talvised spordialad ära peita.
  Multispordi üritusel osaledes on samuti soovitatav mittevajalikud spordialad ära peita, et spordiala valimine oleks võimalikult lihtne.

Enne aktiveerimist tuleb kõiki uusi andureid treeningkompuutrile tutvustada.

Täiendavat teavet uue anduri ja treeningkompuutri tutvustamise kohta leiate lõigust Uue lisaseadme kasutamine (lehekülg 45).

Muude spordialade seadistused

Muude spordialade seadistuste vaatamiseks või muutmiseks valige **SETTINGS** > **Sport profiles** > **Other sport**

- **Training sounds** (helisignaalid) > **Off** (väljas), **Soft** (vaikne), **Loud** (vali) või **Very loud** (väga vali)

- **Heart rate transmitter** (südame löögisageduse andur) > **On** (sees), **Off** (väljas) või **Search new** (otsi uut)
- **GPS sensor** (GPS andur) > **On** (sees), **Off** (väljas) või **Search new** (otsi uut)
- **Speed View** (kiiruse kuva) > Valige **Kilometers per hour** (kilomeetrit tunnis) või **Minutes per kilometer** (minutit kilomeetris). Kui olete valinud inglise süsteemi ühikud, valige **Miles per hour** (miili tunnis) või **Minutes per mile** (minutit miilis)
- **HeartTouch** > **Off** (väljas), **Activate back light** (taustavalgustuse sisselülitamine), **Change training view** (kuvarežiimi vahetamine), **Show limits** (kontrollvahemiku piiride vaatamine), **Show time of day** (kellaaja vaatamine) või **Take lap** (ringiaja salvestamine)
- **Automatic lap** (automaatne ringiaegade salvestamine) > **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui lülitate automaatse ringiaegade salvestamise funktsiooni **On** (sisse), ilmub ekraanile **Set automatic lap distance**. Seadke vahemaa kilomeetrites või miilides.
- **Set reminder** (meeldetuletus) > **On** (sees) või **Off** (väljas)

  Meeldetuletus on nähtav ainult siis, kui see on arvutis kindlaks määratud. Täiendavat teavet meeldetuletuse seadmise kohta leiate veebikeskkonna polarpersonaltrainer.com menüüst "Help".

- **Set training views** > Täiendavat teavet leiate lõigust "Treeningu kuvarežiimide seadmine".
- **Show in pre-training mode?** (treeningu eelses režiimis kuvamine). Kui valite **YES**, ilmub ekraanile **Sport shown in pre-training mode**. Treeningu eelses režiimis ilmub spordiala valikusse, kui vajutate kellaajarežiimis olles nuppu OK. Kui valite **No**, ilmub ekraanile **Sport not shown in pre-training mode**.
  See aitab teil treeningkompuutrit tõhusamalt kasutada. Näiteks suvel saate te talvised spordialad ära peita.
  Multispordi üritusel osaledes on samuti soovitatav mittevajalikud spordialad ära peita, et spordiala valimine oleks võimalikult lihtne.

Enne aktiveerimist tuleb kõiki uusi andureid treeningkompuutrile tutvustada.

Täiendavat teavet uue anduri ja treeningkompuutri tutvustamise kohta leiate lõigust (lehekülg 45).

Südame löögisageduse seadistused

Südame löögisageduse seadistuste vaatamiseks ja muutmiseks valige **MENU** > **SETTINGS** > **Heart rate settings** > **HR SETTINGS**.

Tekst ekraanil:	Valikute vahel liikumiseks kasutage nuppe UP/DOWN ja valige välja väärtus, mida soovite muuta.	Väärtuse kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
ZoneOptimizer	Lülitage ZoneOptimizer sisse (**On**) või välja (**Off**)	Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK
Heart rate view	**Select heart rate view** (Seadke südame löögisageduse näit) kas **Beats per minute** (löökidena minutis) (l/min) või **Percent of maximum** (protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest).	Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK
Heart rate zone lock	Lülitage **Heart rate zone lock** (südame löögisageduse tsooni lukustamise) funktsioon välja (**OFF**) või lukustage üks tsoonidest eraldi. Valige **Zone 1**, **Zone 2**, **Zone 3**, **Zone 4** või **Zone 5** ja vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Zone X locked**.	Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK

Zone 1, 2, 3, 4 and 5 heart rate limits	Seadke tsoonide1, 2, 3, 4 ja 5 südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid: **Set lower limit** (Seadke alumine piir) ja väärtuse kinnitamiseks vajutage nuppu OK. **Set upper limit** (Seadke ülemine piir).	Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK

Enne kontrollvahemiku piiride muutmist peate te ZoneOptimizeri funktsiooni välja lülitama. Ekraanile ilmub **ZoneOptimizer requires restoring default sport zones**. Ekraanile ilmub **Set ZoneOptimizer off? YES/NO?** Kui valite **YES**, ilmub ekraanile **ZoneOptimizer off** (ZoneOptimizer välja lülitatud). Võite alustada kontrollvahemiku piiride muutmist.

Kui te kasutate aktiivset vastupidavusprogrammi, peate selle enne kontrollvahemiku piiride muutmist veebikeskkonnast polarpersonaltrainer.com eemaldama ja teostama sünkroonimise. Täiendavat teavet leiate veebikeskkonna polarpersonaltrainer.com menüüst "Help".

Kasutajaandmed

Selleks, et saada korrektset tagasisidet treeningute kohta, tuleb sisestada täpsed kasutajaandmed.

Kasutajaandmete vaatamiseks ja muutmiseks valige **MENU** > **Settings** > **USER INFORMATION** > **USER INFORMAT**. Valikute vahel liikumiseks kasutage nuppe UP/DOWN ja väärtuse kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Tekst ekraanil:	Valikute vahel liikumiseks kasutage nuppe UP/DOWN ja valige välja väärtus, mida soovite muuta.	Väärtuse kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
Weight	Sisestage oma kehakaal kilogrammides (kg) või naeltes (lb).	OK
Height	Sisestage oma pikkus sentimeetrites (cm) või jalgades ja tollides (kui kasutate inglise süsteemi).	OK
Date of Birth	Sisestage oma sünnikuupäev, -kuu ja -aasta. 24h režiimi kasutamisel on seadmise järjestus päev-kuu-aasta. 12h režiimi kasutamisel on seadmise järjestus kuu-päev-aasta.	OK
Sex	Valige sugu, **Male** (mees) või **Female** (naine).	OK

Tekst ekraanil:	Valikute vahel liikumiseks kasutage nuppe UP/DOWN ja valige välja väärtus, mida soovite muuta.	Väärtuse kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
Activity level	Valige **Low** (madal, 0-1 h/nädalas), **Moderate** (keskmine, 1-3 h/nädalas), **High** (kõrge, 3-5 h/nädalas) või **Top** (väga kõrge, 5+ h/nädalas) Kehalise aktiivsuse tase on hinnang teie pikaajalisele kehalisele aktiivsusele. Valige variant, mis kõige paremini kirjeldab teie kehalise aktiivsuse üldist suurust ja intensiivsust viimase kolme kuu jooksul. Teie kehalise aktiivsuse taset kasutatakse teie energiakulu arvutamiseks. • **Top (5+ h/nädalas)**: Te tegelete vähemalt 5 korda nädalas raskete kehaliste harjutustega või te treenite võistluslikel eesmärkidel. • **High (3-5 h/nädalas)**: Te tegelete vähemalt 3 korda nädalas raskete kehaliste harjutustega. Näiteks jooksete te 20-50 km/12-31 miili nädalas või tegelete 3-5 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega. • **Moderate (1-3 h/nädalas)** : Te tegelete regulaarselt tervisespordialadega. Näiteks jooksete Te 5-10 km või 3-6 miili nädalas või tegelete 1-3 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega või nõuab teie töö mõõdukat kehalist aktiivsust. • **Low (0-1 h/nädalas)**: Te ei tegele regulaarselt tervisespordialadega. Näiteks teete te jalutuskäike vaid enda lõbuks ning treenite harva nii, et see kutsuks esile hingeldamise või higistamise.	OK

Tekst ekraanil:	Valikute vahel liikumiseks kasutage nuppe UP/DOWN ja valige välja väärtus, mida soovite muuta.	Väärtuse kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
Maximum heart rate	Seadke maksimaalne südame löögisagedus, kui teate oma laboratoorselt mõõdetud maksimaalset südame löögisagedust. Kui seate väärtust esimest korda, kasutatakse vaikimisi teie vanusel põhinevat maksimaalse südame löögisageduse väärtust (220 - vanus). Täiendavat teavet leiate lõigust "Maksimaalne südame löögisagedus (SLS_{max})	OK
OwnIndex ($VO2_{max}$)	Seadke oma OwnIndex ($VO2_{max}$ väärtus). Täiendavat teavet leiate lõigust "OwnIndex".	OK

Maksimaalne südame löögisagedus (SLS_{max})

SLS_{max} väärtust kasutatakse energiakulu määramiseks. SLS_{max} on suurim südamelöökide arv minutis maksimaalse kehalise koormuse ajal. SLS_{max} on kasulik ka treeningu intensiivsuse määramisel. Kõige täpsem viis oma SLS_{max-i} teadasaamiseks on laboris läbiviidava koormustesti tegemine.

OwnIndex®

Polar Fitness Testi tulemus OwnIndex ennustab teie maksimaalset hapnikutarbimist ($VO2_{max}$). OwnIndexi väärtus on tavaliselt vahemikus 20 kuni 95 ja need on võrreldavad $VO2_{max-ga}$, mida kasutatakse sageli aeroobse võimekuse hindamiseks. Teie pikaajaline kehalise aktiivsuse tase, südame löögisagedus, südame löögisageduse muutlikkus rahuolekus, sugu, vanus, pikkus ja kehakaal mõjutavad kõik OwnIndexit. Mida suurem on OwnIndexi väärtus, seda parem on teie aeroobne võimekus.

Üldseadistused

- **Sounds** (helisignaalid): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas)
- **Button lock** (nuppude lukustamine): Valige **Manual lock** (käsitsi lukustamine) või **Automatic lock** (automaatne lukustamine)

Nuppude käsitsi lukustamiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT kellaajarežiimis olles, et siseneda kiirmenüüsse. Valige „Lock buttons“ (nuppude lukustamine) ja vajutage nuppu OK. Nuppude lahtilukustamiseks vajutage uuesti ja hoidke all nuppu LIGHT.

Nupud lukustatakse automaatselt, kui te pole ühe minuti jooksul neid kasutanud.

- **Units** (mõõtühikud): Valige **Metric units (kg, m)** (meetermõõdustiku (kg, m)) või **Imperial units (lbs, ft)** (inglise süsteemi (lbs, ft)) mõõtühikud.
- **Recording rate** (salvestussagedus): Valige **1 second, 2 seconds, 5 seconds, 15 seconds** (1 sekund, 2 sekundit, 5 sekundit, 15 sekundit) või **1 minute** (1 minut).

  Treeningkompuuter on võimeline salvestama mällu teie südame löögisageduse, jooksu kiiruse/tempo ning jalgrattasõidu kiiruse ja väntamissageduse andmed 1-, 2-, 5-,15- või 60-sekundilise intervalliga. Pikema intervalli puhul on teil rohkem salvestusaega, lühema intervalli puhul saate salvestada rohkem südame löögisageduse ja teisi andmeid. See võimaldab täpset andmete analüüsi veebikeskkonnas polarpersonaltrainer.com.

Madalama salvestussageduse puhul täitub treeningkompuutri mälu kiiremini. Vaikimisi on salvestussageduseks 5 sekundit.

Allpool toodud tabel näitab maksimaalset salvestusaega iga salvestussageduse kohta. Pange tähele, et salvestussagedus võib muutuda, kui järelejäänud salvestusaega on vähem kui 30 minutit.

WearLink+ Hybrid / Polar H2	Kiiruse-andur	Väntamis-sageduse andur	S3+	GPS andur	Salvestussagedus				
					1s	2s	5s	15s	60s
Väljas	Sees	Sees	Väljas	Väljas	30h 49min	52h 23min	118h 54min	325h 30min	1101h 47min
Väljas	Väljas	Sees	Väljas	Sees	11h 54min	20h 57min	45h 10min	124h 33min	405h 57min
Väljas	Sees	Väljas	Väljas	Sees	13h 5min	23h 17min	50h 23min	137h 39min	446h 17min
Väljas	Sees	Sees	Väljas	Sees	11h 54min	20h 57min	45h 10min	124h 33min	405h 57min
Sees	Väljas	Sees	Väljas	Väljas	58h 13min	104h 38min	217h 30min	599h 39min	2151h 34min
Sees	Sees	Väljas	Väljas	Väljas	29h 6min	52h 23min	118h 54min	312h 58min	1101h 47min
Sees	Sees	Sees	Väljas	Väljas	23h 49min	41h 55min	93h 4634min	252h 25min	887h 5min
Sees	Väljas	Väljas	Väljas	Sees	11h 38min	20h 57min	45h 10min	122h 35min	405h 57min
Sees	Väljas	Sees	Väljas	Sees	10h 41min	19h 3min	40h 56min	112h 365min	371h 58min
Sees	Sees	Väljas	Väljas	Sees	11h 38min	20h 57min	45h 10min	122h 35min	405h 57min
Sees	Sees	Sees	Väljas	Sees	10h 41min	19h 3min	40h 56min	112h 5min	371h 58min
Väljas	Väljas	Väljas	Sees	Sees	11h 54min	20h 57min	45h 10min	124h 33min	405h 57min
Sees	Väljas	Väljas	Väljas	Sees	11h 38min	20h 57min	45h 10min	122h 35min	405h 57min
Sees	Väljas	Väljas	Sees	Väljas	23h 49min	41h 55min	93h 34min	252h 25min	887h 5min
Sees	Väljas	Väljas	Sees	Sees	10h 41min	19h 3min	40h 56min	112h 5 min	371h 58min
Sees	Väljas	Väljas	Väljas	Väljas	104h 38min	208h 48min	433h 0min	1101h 48min	4100h 2min
Väljas	Väljas	Väljas	Väljas	Väljas	30h 49min	52h 23min	118h 54min	325h 30min	1101h 47min
Väljas	Sees	Väljas	Väljas	Väljas	40h 18min	69h 51min	163h 27min	433h 19min	1458h 20min

WearLink+ Hybrid / Polar H2	Kiiruse-andur	Väntamis-sageduse andur	S3+	GPS andur	Salvestussagedus				
					1s	2s	5s	15s	60s
Väljas	Väljas	Sees	Väljas	Väljas	130h 47min	208h 48min	433h 0min	1287h 2min	4100h 2min
Väljas	Väljas	Väljas	Väljas	Sees	13h 5min	23h 17min	50h 23min	137h 39min	446h 17min

- **Language** (keel): Valige **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português**, **Suomi** või **Svenska** ja valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Kella seadistused

Kella seadistuste vaatamiseks ja muutmiseks valige **Settings** > **Watch settings**

- **Alarm repetition**: Seadke helisignaal korduma üks kord (**Once**), esmaspäevast reedeni (**Monday to Friday**), iga päev (**Every day**) või lülitage see välja (**Off**)
- Valige kellaaeg 1 (**Time 1**), kellaaeg 2 (**Time2**) või kasutusel olev kellaaeg (**Time in use**)
- Seadke kuupäev (**Date**), kuupäeva vorming (**Date format**) ja kuupäeva eraldaja (**Date separator**)
- **Week' starting day**: Valige nädala alguspäevaks esmaspäev (**Monday**), laupäev (**Saturday**) või pühapäev (**Sunday**)
- **Watch face**: Valige kellakuva jaoks ainult kellaaeg (**Time only**), kellaaeg ja logo (**Time and logo**) või kellaaeg ja üritus (**Time and event**) (kui olete ürituse kuupäeva oma arvutis kindlaks määranud)

Ühenduse seadistused

Ühenduse seadistuste muutmiseks valige **Menu** > **Connect**.

- Valige **Start synchronizing** > OK. Treeningu andmed sünkroniseeritakse veebikeskkonnaga polarpersonaltrainer.com WebSync tarkvara kaudu. Teise võimalusena looge ühendus WebSync tarkvaraga, muutke seadistused ja kandke need oma treeningkompuutrisse.
- Valige **Remove pairings?YES** või **NO**. Kui valite **YES**, tühistatakse treeningkompuutri ja arvuti tutvustused.
- Valige **AutoSync** > **Set AutoSync** (automaatne sünkroniseerimine) > **On** (sees) või **Off** (väljas). Kui valite **On**, käivitub sünkroniseerimine automaatselt, kui olete arvuti lähedal.

AutoSynci funktsioon on vaikimisi sisse lülitatud.

Kiirmenüü

Osa seadistusi on võimalik muuta otsetee nupu kaudu. Kiirmenüüsse (**Quick menu**) sisenemiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT kellaajarežiimis, treeningu eelses režiimis või treeningrežiimis olles. Olenevalt sellest, millisesse režiimi te kiirmenüüst sisenete, on teil võimalik muuta erinevaid funktsioone.

Kellaajarežiim

Kellaajarežiimis olles vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et siseneda kiirmenüüsse (**Quick menu**).

- Valige **Lock buttons** (nuppude lukustamine) ja vajutage nuppu **OK**. Nuppude lahtilukustamiseks vajutage ja hoidke all nuppu **LIGHT**.
- **Alarm**: Seadke helisignaal korduma üks kord (**Once**), esmaspäevast reedeni (**Monday to Friday**), iga päev (**Every day**) või lülitage see välja (**Off**)
- **Time in use** (kasutusel olev kellaaeg): Valige kellaaeg 1 (**Time 1**) või kellaaeg 2 (**Time 2**).

Treeningu eelne režiim

Treeningu eelses režiimis olles vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et siseneda kiirmenüüsse (**Quick menu**).

- Muutke spordiprofiilide seadistusi. Täiendavat teavet leiate lõigust Spordiprofiilide seadistused (lehekülg 29).
- Muutke südame löögisageduse seadistusi. Täiendavat teavet leiate lõigust Südame löögisageduse seadistused (lehekülg 33).

Treeningrežiim

Treeningrežiimis olles vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, et siseneda kiirmenüüsse (**Quick menu**).

- Valige **Lock buttons** (nuppude lukustamine) ja vajutage nuppu **OK**. Nuppude lahtilukustamiseks vajutage ja hoidke all nuppu **LIGHT**. Ekraanile ilmub **Buttons unlocked** (nupud lahtilukustatud).
- Valige **Start next phase** ja treeningkompuuter alustab treeningu järgmist etappi.

  See valik on saadaval vaid veebikeskkonnas polarpersonaltrainer.com loodud treeningute puhul.

- Valige **Search sensor** ja treeningkompuuter hakkab otsima kadunud andurit.

  See valik on saadaval vaid siis, kui ühendus mõne anduriga on katkenud.

- Valige **Calibrate stride sensor**, et kalibreerida jooksuandur s3+.

  See valik on saadaval vaid siis, kui jooksuandur s3+ on kasutusel.

- Valige **Training sounds** ja seadke helisignaalide jaoks **Off** (väljas), **Soft** (vaikne), **Loud** (vali) või **Very loud** (väga vali)
- Lülitage automaatne ringiaegade salvestamise funktsioon sisse (**On**) või välja (**Off**).

  See valik on saadaval vaid siis, kui on saadaval kiiruse andmed, st kui spordiprofiili jaoks on seatud lisavarustusena saadaval olev kiiruseandur CS või jooksuandur s3+.

- Valige **Reset trip** ja valige **Yes/No**. Kui valite Yes, ilmub ekraanile **Trip reset** (teekonna näit nullitud).

  See valik on saadaval vaid siis, kui on saadaval kiiruse andmed, st kui spordiprofiili jaoks on seatud lisavarustusena saadaval olev kiiruseandur CS või jooksuandur s3+.

- Lülitage ajamääramise kuvarežiim sisse (**On**) või välja (**Off**)
- Valige **Countdown timer**. Käivitage tagasilugemisega taimer või seadke aeg.
- Automaatse ringiaegade salvestamise funktsiooni väljalülitamiseks valige **Set automatic lap off**. Kui funktsioon on välja lülitatud, saate selle taas sisse lülitada, valides **Set automatic lap on**.

  See valik on saadaval vaid siis, kui on saadaval vahemaa andmed, st kui kasutusel on lisavarustusena saadaval olev jooksuandur s3+, kiiruseandur, või GPS andur.

- Valige **Location**, et näha oma asukoha koordinaate ja nähtaval olevate satelliitide arvu. Vaja läheb lisavarustusena saadaval olevat GPS andurit.
- Valige **Show zone limits**, kui soovite vaadata sporditsoonide südame löögisageduse kontrollvahemiku piire.

  See valik on saadaval vaid siis, kui südame löögisageduse andur on sisse lülitatud.

9. RAKENDUSED

Polar Fitness Test

Polar Fitness Test on lihtne, ohutu ja kiire meetod oma aeroobse (kardiovaskulaarse) võimekuse kindlakstegemiseks rahuolekus. Testi tulemus, Polar OwnIndex, on võrreldav maksimaalse hapnikutarbimisega ($VO2_{max-ga}$), mida kasutatakse sageli aeroobse võimekuse hindamiseks. Teie pikaajaline kehalise aktiivsuse tase, südame löögisagedus, südame löögisageduse muutlikkus rahuolekus, sugu, vanus, pikkus ja kehakaal mõjutavad kõik OwnIndexit. Polar Fitness Test on mõeldud tervetele täiskasvanutele.

Aeroobne võimekus on seotud sellega, kui hästi saab kardiovaskulaarne süsteem hakkama hapniku transportimisega teie kehasse. Mida parem on teie aeroobne võimekus, seda tugevam ja efektiivsem on teie süda. Heal aeroobsel võimekusel on mitmeid eeliseid. Näiteks aitab see alandada kõrget vererõhku ning vähendab teie südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise ja insuldi riski. Kui soovite parandada oma aeroobset võimekust, on märgatava muutuse saavutamiseks vajalik regulaarne treenimine keskmiselt kuue nädala jooksul. Vähem vormis olevad inimesed märkavad muutusi veelgi kiiremini. Mida parem on teie aeroobne võimekus, seda väiksemad on muutused OwnIndexi väärtuses.

Aeroobne võimekus paraneb kõige paremini selliste treeningute puhul, milles kasutatakse suuri lihasgruppe. Sinna alla kuuluvad näiteks jooksmine, jalgrattasõit, käimine, aerutamine, ujumine, uisutamine ja murdmaasuusatamine.

Oma võimekuse paranemise jälgimiseks mõõtke oma OwnIndexi väärtus mitu korda esimese kahe nädala jooksul, et saada baasväärtus. Seejärel korrake testi umbes kord kuus.

Polar Fitness Testi abil saate arvutada ka ennustatavat maksimaalset südame löögisagedust (HR_{max}-p). HR_{max-p} väärtus ennustab teie maksimaalset südame löögisagedust täpsemini kui vanusel põhinev valem (220 - vanus). Täiendavat teavet HR_{max-p}kohta leiate lõigust Kasutajaandmed (lehekülg 34).

Selleks, et tagada testi tulemuste usaldusväärsus, tuleb lähtuda järgmistest põhinõuetest:

- Testi võib läbi viia ükskõik kus - kodus, kontoris, spordiklubis - eeldusel, et testimise keskkond on rahulik. Ümberringi ei tohiks olla häirivaid helisid (nt televiisor, raadio või telefon) ega teisi inimesi teiega rääkimas.
- Tehke test alati samas keskkonnas ja samal kellaajal.
- Hoiduge 2-3 tundi enne testi rohkest söömisest või suitsetamisest.
- Hoiduge raskest füüsilisest pingutusest, alkoholist ja farmakoloogilistest stimulantidest testi läbiviimise ja sellele eelneval päeval.
- Te peate olema lõdvestunud ja rahulik. Heitke pikali ja lõdvestuge 1-3 minuti jooksul enne testi alustamist.

Enne testi

Pange peale südame löögisageduse vööandur.

Täiendavat teavet leiate lõigust Südame löögisageduse anduri pealepanemine (lehekülg 14).

Sisestage kasutajaandmed.

Valige **Settings** > **User information**

Polar Fitness Testi läbiviimiseks sisestage menüüs User settings oma isiklikud kasutajaandmed ning pikaajalise kehalise aktiivsuse tase.

Lülitage sisse funktsioon Predicted HRmax.

Ennustatava maksimaalse südame löögisageduse vääruse saamiseks lülitage funktsioon Predicted

$_{max}$ sisse.

Valige **APPLICATIONS** > **Fitness test** > **Predicted HRmax** > **On**

Testi läbiviimine

Valige **APPLICATIONS** > **Fitness test** > **Start test**

Edenemisriba viitab testi toimumisele. Püsige lõdvestununa ning piirake kehaliigutusi ning teiste inimestega suhtlemist.

Kui te ei ole sisestanud oma pikaajalise kehalise aktiivsuse taset User Settings menüüsse, ilmub ekraanile **Set activity level of past 3 months**. Valige **Top** (väga kõrge), **High** (kõrge), **Moderate** (keskmine) või **Low** (madal). Täiendavat teavet kehalise aktiivsuse tasemete kohta leiate lõigust Kasutajaandmed (lehekülg 34).

Kui treeningkompuuter ei võta teie südame löögisagedust testi alguses või selle kestel vastu, test ebaõnnestub ja ekraanile ilmub **Test failed**, **Check heart rate transmitter** . Kontrollige, et vööanduri elektroodid on märjad ja et tekstiilist kummipael on tihedalt vastu keha ning alustage testi uuesti.

Kui test lõppeb, kuulete kahte piiksatust. Ekraanile ilmub OwnIndex koos numbrilise väärtuse ja taseme hinnanguga. Täiendavat teavet hinnangute kohta leiate lõigust "Kehalise võimekuse klassid".

Oma ennustatava maksimaalse südame löögisageduse väärtuse ekraanile kuvamiseks vajutage nuppu DOWN. Väljumiseks vajutage nuppu OK.

Update to $VO2_{max}$?

- Valige **Yes** OwnIndexi väärtuse salvestamiseks kasutajaandmetesse ja menüüsse **Latest results**.
- Valige **No** ainult siis, kui teate oma laboratoorselt mõõdetud $VO2_{max}$ väärtust ja see erineb enam kui ühe kehalise võimekuse klassi võrra OwnIndexi tulemusest. Teie OwnIndexi väärtus salvestatakse vaid menüüsse **Latest results**. Täiendavat teavet kehalise võimekuse trendi kohta leiate lõigust "Viimased tulemused" .

Update to HR max? (kui funktsioon HRmax-p on sisse lülitatud)

- Valige **Yes** väärtuse salvestamiseks kasutajaandmetesse.
- Valige **No** ainult siis, kui teate oma laboratoorselt mõõdetud HR_{max}väärtust.

Teil on võimalik test igal hetkel lõpetada vajutades nuppu **BACK**. Ekraanile ilmub mõneks sekundiks **Test canceled**.

Pärast OwnIndexi ja HRmax-p väärtuste salvestamist kasutatakse neid kalorikulu arvutamiseks.

Pärast testi

Kehalise võimekuse klassid

Mehed

Vanus / Aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51

Vanus / Aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Naised

Vanus / Aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

See klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud ülevaatel, kus VO_{2max} mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja 7 Euroopa riigis. Allikas: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Viimased tulemused

Valige **FITNESS TEST** > **Latest results**

Menüüs **Latest results** saate jälgida OwnIndexi väärtuse muutumist ajas. Ekraanile kuvatakse kuni kolm OwnIndexi väärtust koos vastavate kuupäevadega. Kui mälu saab täis, kustutatakse automaatselt kõige hilisem tulemus.

OwnIndexi väärtuse kustutamine

Valige **FITNESS TEST** > **Latest results**

Valige välja väärtus, mida soovite kustutada ning vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT > Ekraanile ilmub **Delete value? No/Yes**. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK

OwnIndexi tulemuste analüüsimine tarkvara abil

Testi tulemuste allalaadimine veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com võimaldab teil tulemusi analüüsida mitmel viisil ning saada üksikasjalikumat informatsiooni oma edusammude kohta. Veebikeskkonna polarpersonaltrainer.com abil saate teha ka graafilisi võrdlusi eelnevate tulemustega.

Polar Race Pace

Race pace'i funktsioon aitab teil hoida ühtlast tempot ja saavutada oma eesmärgid kindlaksmääratud

vahemaa puhul. Teil on võimalik seada kindla vahemaa läbimiseks kindel aeg. Näiteks kui soovite läbida 10 kilomeetrit 45 minutiga.

Treeningu andmete salvestamise ajal võrreldakse seda plaanitud tempot/kiirust treeningu andmetega. Teil on võimalik jälgida, kui ees või taga te oma kindlaks määratud eesmärgist olete.

Samuti saate te kontrollida, milline peaks olema tempo/kiirus, et saavutada oma seatud eesmärk.

Race Pace'i funktsioone ja ZoneOptimizerit ei saa ühe ja sama treeningu ajal kasutada. ZoneOptimizer määratakse alati kindlaks treeningu alguses, enne kui treeningu põhiosa algab. Seetõttu on väga raske alustada tempo mõõtmist õiges kohas.

Race Pace'i funktsiooni kasutamine

Enne Race Pace'i funktsiooni kasutamist veenduge, et olete vastava spordiprofiili jaoks seadnud kiiruseanduri (kiiruseandur CS W.I.N.D. või jooksuandur s3+). Täiendavat teavet leiate lõigust Spordiprofiilide seadistused (lehekülg 29).

1. Valige **MENU** > **Applications** > **Race pace** > **Select sport** > **Set race pace** > **Set target distance in km/mi** > **Set target time** > Ekraanile ilmub **Race pace set to xx:xx MIN/KM or MIN/MI**.
2. Race pace'i funktsiooni käivitamiseks valige **MENU** > **Applications** > **Race pace** > **Select sport** > **Start session with race pace** ja valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

10. UUE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE VÖÖANDURI KASUTAMINE

Uue südame löögisageduse vööanduri kasutamine

Kui te ostate uue ühilduva südame löögisageduse anduri, tuleb seda treeningkompuutrile tutvustada. Seda nimetatakse õpetamiseks ja see võtab aega vaid mõned sekundid. Õpetamine on vajalik, et teie treeningkompuuter registreeriks vaid teie lisaseadmelt tuleva signaali ja võimaldaks häirevaba treeningut grupis.

Pange tähele, et WearLink W.I.N.D südame löögisageduse vööanduriga ei saa mõõta südame löögisagedust vees.

Uue südame löögisageduse vööanduri õpetamine

Pange südame löögisageduse vööandur peale ning veenduge, et läheduses poleks ühtegi teist südame löögisageduse vööandurit (40 m/131 jalga).

1. Valige **Menu** > **Settings** > **Sport profiles** > **Sport** > **Heart rate transmitter** > **Search new** ja vajutage nuppu OK.
2. Treeningkompuuter alustab anduri signaali otsimist. Ekraanile ilmub **Searching for new heart rate transmitter** .
3. Kui uus andur on tuvastatud, ilmub ekraanile **Heart rate transmitter is found** . Õpetamine on lõppenud.
4. Kui signaali otsimine ebaõnnestus, ilmub ekraanile **Heart rate transmitter not found** või **Other heart rate transmitters interfering. Move further.** , **Try again? YES NO**.
5. Uuesti otsimiseks valige **YES**.
6. Otsimisest loobumiseks valige **NO**.
7. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu BACK.

11. UUE LISASEADME KASUTAMINE

Uue lisaseadme soetamisel tuleb seda treeningkompuutrile tutvustada. Seda nimetatakse õpetamiseks ja see võtab aega vaid mõned sekundid. Õpetamine on vajalik, et teie treeningkompuuter registreeriks vaid teie lisaseadmelt tuleva signaali ja võimaldaks häirevaba treeningut grupis.

Uue kiiruseanduri õpetamine

Veenduge, et kiiruseandur on õigesti paigaldatud.

1. Valige **Menu** > **Settings** > **Sport profiles** > **Cycling (Bike 1)** > **Bike 1 settings** > **Speed sensor** > **Search new** ja vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **Press OK to start the test drive**.
3. Vajutage nuppu OK ja ekraanile ilmub **Searching for new speed sensor**. Treeningkompuuter alustab kiiruseanduri signaali otsimist. Pöörake ratast paar korda, et andur lülituks sisse. Vilkuv punane tuli viitab sellele, et andur on sisse lülitatud.
4. Kui uus kiiruseandur on tuvastatud, ilmub ekraanile **Speed sensor found**. Õpetamine on lõppenud.
5. Kui signaali otsimine ebaõnnestus, ilmub ekraanile **Speed sensor not found** või **Other speed sensors interfering. Move further.** , **Try again? YES NO**.
6. Uuesti otsimiseks valige **YES**.
7. Otsimisest loobumiseks valige **NO**.
8. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu BACK.

Täiendavat teavet kiiruseanduri paigaldamise kohta leiate kiiruseanduri kasutusjuhendist või õpetlikest videotest aadressil http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Uue väntamissageduse anduri õpetamine

Veenduge, et väntamissageduse andur on õigesti paigaldatud.

1. Valige **Menu** > **Settings** > **Sport profiles** > **Cycling Bike 1** > **Bike 1 settings** > **Cadence sensor** > **Search new** ja vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **Press OK to start the test drive**.
3. Vajutage nuppu OK ja ekraanile ilmub **Searching for new cadence sensor**. Treeningkompuuter alustab väntamissageduse anduri signaali otsimist. Pöörake ratast paar korda, et andur lülituks sisse. Vilkuv punane tuli viitab sellele, et andur on sisse lülitatud.
4. Kui uus väntamissageduse andur on tuvastatud, ilmub ekraanile **Cadence sensor found**. Õpetamine on lõppenud.
5. Kui signaali otsimine ebaõnnestus, ilmub ekraanile **Cadence sensor not found** või **Other cadence sensors interfering. Move further.** , **Try again? YES NO**.
6. Uuesti otsimiseks valige **YES**.
7. Otsimisest loobumiseks valige **NO**.
8. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu BACK.

Täiendavat teavet väntamissageduse anduri paigaldamise kohta leiate väntamissageduse anduri kasutusjuhendist või õpetlikest videotest aadressil http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Uue GPS anduri õpetamine

Veenduge, et GPS andur on korrektselt paigaldatud, õiget pidi ja et te kannate seda treeningkompuutriga samal käel. Samuti veenduge, et GPS andur on sisse lülitatud. Täiendavat teavet GPS anduri paigaldamise kohta leiate GPS anduri kasutusjuhendist.

1. Valige **Menu** > **Settings** > **Sport profiles** > **Running** > **GPS sensor** > **Search new** ja vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **Searching for new GPS sensor**. Treeningkompuuter alustab GPS anduri signaali otsimist.
3. Kui uus GPS andur on tuvastatud, ilmub ekraanile **GPS sensor found**. Õpetamine on lõppenud.
4. Kui signaali otsimine ebaõnnestus, ilmub ekraanile **GPS sensor not found** või **Other GPS sensors interfering. Move further.** , **Try again? YES NO**.
5. Uuesti otsimiseks valige **YES**.
6. Otsimisest loobumiseks valige **NO**.
7. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu BACK.

Uue jooksuanduri õpetamine

Veenduge, et jooksuandur on jalatsile õigesti paigaldatud.

1. Valige **Menu** > **Settings** > **Sport profiles** > **Running** > **Stride sensor** > **Search new** ja vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **Searching for new stride sensor**. Treeningkompuuter alustab jooksuanduri signaali otsimist.
3. Kui uus jooksuandur on tuvastatud, ilmub ekraanile **Stride sensor found**. Õpetamine on lõppenud.
4. Kui signaali otsimine ebaõnnestus, ilmub ekraanile **Stride sensor not found** või **Other stride sensors interfering. Move further.** , **Try again? YES NO**.
5. Uuesti otsimiseks valige **YES**.
6. Otsimisest loobumiseks valige **NO**.
7. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu BACK.

Täiendavat teavet jooksuanduri paigaldamise kohta leiate jooksuanduri kasutusjuhendist või õpetlikest videotest aadressil http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

12. TAUSTTEAVE

Polari sporditsoonid

Polari sporditsoonide abil on võimalik saavutada südame löögisagedusel põhinevate treeningute uut efektiivsuse taset. Treeningud jaotatakse viide sporditsooni, mis põhinevad protsendil maksimaalsest südame löögisagedusest. Sporditsoonide abil on lihtne valida ja jälgida treeningute intensiivsust.

Tsoon	Intensity % of HR_{max}, bpm	Kestuse näide	Treeningu mõju
MAKSIMAALNE	90–100% 171–190 l/min	alla 5 minuti	Mõju: Maksimaalne või selle lähedane pingutus hingamise ja lihaste jaoks. Tunne: Väga kurnav hingamise ja lihaste jaoks. Soovitus: Väga kogenud ja vormis sportlastele. Vaid lühikesed intervallid, tavaliselt viimasel ettevalmistusel lühiajalisteks üritusteks.
RASKE	80–90% 152–172 l/min	2–10 minutit	Mõju: Paranenud võime hoida kiiruslikku vastupidavust. Tunne: Väsimustunne lihastes ja raske hingamine. Soovitus: Kogenud sportlastele aastaringseteks treeninguteks ja erinevateks kestusteks. Muutub oluliseks võistluseelsel perioodil.
KESKMINE	70–80% 133–152 l/min	10–40 minutit	Mõju: Tõstab üldist treeningu tempot, muudab keskmise intensiivsusega treeningud lihtsamaks ja parandab efektiivsust. Tunne: Ühtlane, kontrollitud ja kiire hingamine. Soovitus: Võistlusteks ettevalmistuvatele või võimekust parandada soovivatele sportlastele.
KERGE	60–70% 114-133 l/min	40–80 minutit	Mõju: Parandab üldist võimekust, taastumisvõimet ning ainevahetust. Tunne: Mugav ja kerge, madal koormus lihastele ja südame-veresoonkonnale. Soovitus: Igaühele pikkadeks treeninguteks ettevalmistusperioodil või taastumiseks võistlushooajal.
VÄGA KERGE	50–60% 104–114 l/min	20–40 minutit	Mõju: Aitab soojendusel ja lõdvestusel ning aitab taastuda. Tunne: Väga kerge, väike pinge. Soovitus: Taastumiseks ja lõdvestumiseks kogu treeninghooaja jooksul.

SLS_{max} = Maksimaalne südame löögisagedus (220-vanus). Näide: 30 aastane, 220–30=190 l/min.

Treening **sporditsoonis 1** toimub väga madala intensiivsusega. Peamine treeningu põhimõte seisneb selles, et võimekus paraneb treeningujärgse taastumise käigus, mitte ainult treeningu ajal. Kiirendage taastumisprotsessi väga madala intensiivsusega treeningu abil.

Treening **sporditsoonis 2** on vastupidavustreeningu jaoks, mis on iga treeningprogrammi oluline osa.

Treeningud selles tsoonis on kerged ja aeroobsed. Pika kestusega treening selles madala intensiivsusega tsoonis on efektiivne energia kulutamise seisukohast. Edusammud eeldavad püsivust.

Aeroobset võimekust on võimalik arendada **sporditsoonis 3**. Treeningu intensiivsus on kõrgem, kui sporditsoonides 1 ja 2, kuid siiski peamiselt aeroobne. Treening sporditsoonis 3 võib koosneda näiteks intervallidest, millele järgneb taastumine. Treenimine selles tsoonis on eriti efektiivne südame ja skeletilihaste vereringe parandamiseks.

Kui teie eesmärgiks on võistelda oma potentsiaalse tipu lähedal, peate te treenima **sporditsoonides 4** ja **5**. Nendes tsoonides treenite anaeroobselt, kuni 10-minutiliste intervallidega. Mida lühem on intervall, seda kõrgem on intensiivsus. Väga tähtis on piisav taastumine intervallide vahel. Treening tsoonides 4 ja 5 on mõeldud tippvormi saavutamiseks.

Polari sporditsoone on võimalik personaliseerida kasutades laboratoorselt mõõdetud SLS_{max} väärtust või tehes maksimaalse pingutuse testi iseseisvalt. Sporditsoonis treenides üritage kasutada tervet tsooni. Tsooni keskel püsimine on hea eesmärk, kuid südame löögisageduse hoidmine kogu aeg ühel tasemel ei ole vajalik. Südame löögisagedus kohaneb vähehaaval treeningu intensiivsusega. Näiteks kui liigute sporditsoonist 1 sporditsooni 3, võtab vereringesüsteemi ja südame löögisageduse kohanemine aega 3-5 minutit.

Südame löögisageduse reaktsioon treeningu intensiivsusele sõltub kehalisest võimekusest, taastumisest ning keskkonnaga seotud teguritest. Tähelepanu tuleb pöörata tekkivale väsimustundele ning kohandada oma treeningprogramm vastavalt sellele.

Südame löögisageduse muutlikkus

Südame löögisagedus vaheldub iga südamelöögiga. Südame löögisageduse muutlikkus (heart rate variability, HRV) tähistab üksteisele järgnevate südamelöökide vaheliste intervallide (R-R intervallide) muutlikkust.

HRV tähistab südame löögisageduse kõikumist keskmise südame löögisageduse ümber. Keskmine löögisagedus 60 lööki minutis (l/min) ei tähenda, et intervall üksteisele järgnevate südamelöökide vahel on täpselt 1,0 sekundit, vaid et intervallid võivad kõikuda 0,5 kuni 2,0 sekundi vahel.

HRV sõltub aeroobse võimekuse tasemest. Heas korras südame HRV on rahuolekus tavaliselt suur. Muud tegurid, mis mõjutavad südame löögisageduse muutlikkust on vanus, geneetika, kehaasend, kellaaeg ja tervislik seisund. Treeningu ajal HRV väheneb, samal ajal kui südame löögisagedus ja treeningu intensiivsus tõusevad. HRV väheneb ka vaimse stressi perioodidel.

Südame löögisageduse muutlikkust reguleerib autonoomne närvisüsteem. Parasümpaatiline aktiivsus vähendab südame löögisagedust ja suurendab südame löögisageduse muutlikkust, samal ajal kui sümpaatiline aktiivsus suurendab südame löögisagedust ja vähendab südame löögisageduse muutlikkust.

Südame löögisageduse muutlikkust kasutatakse ka OwnIndexi ja ZoneOptimizeri funktsioonide puhul.

Polar ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizeri funktsioon kohandab teie sporditsoonid vastavalt teie isiklikele andmetele, kaasa arvatud teie südame löögisageduse muutlikkusele. See soovitab väikse südame löögisageduse muutlikkuse puhul madalama intensiivsusega treeningut ja suure südame löögisageduse muutlikkuse puhul kõrgema intensiivsusega treeningut. Samuti annab see tagasisidet teie südame löögisageduse kontrollvahemike kohta võrreldes teie tavaliste väärtustega.

ZoneOptimizeri eelised

Igale sporditsoonile on iseloomulik erinev füsioloogiline reaktsioon, mida on lühidalt kirjeldatud lõigus Polari sporditsoonid (lehekülg 47). ZoneOptimizeri funktsioon võtab arvesse teie isiklikke andmeid, kaasa arvatud südame löögisageduse muutlikkust, ning kohandab sporditsoonid enne igat treeningut.

ZoneOptimizeri mõõtmine

Polar ZoneOptimizeri funktsioon soovitab väikse südame löögisageduse muutlikkuse puhul madalama intensiivsusega treeningut ja suure südame löögisageduse muutlikkuse puhul kõrgema intensiivsusega treeningut. Samuti annab see tagasisidet selle kohta, kas teie praegused piirid on varasemate mõõtmistulemustega võrreldes tavapärasest kõrgemad, madalamad või samad. Te võite saada tagasisidet oma igapäevase füsioloogilise seisundi kohta, kui pöörate tähelepanu sellele, kui kiiresti ja kergelt olete suutelised soovituslike südame löögisageduse piiridega treenima.

Tegevus	Südame löögisagedus löökidena minutis	Kestus	Kuidas saavutada
Hoidke oma südame löögisagedust vahemikus 70 ja 100 lööki minutis.	70 - 100 l/min	2 minutit	Seismise või väga madalal intensiivsusel treenimisega, nagu näiteks aeglase kõnniga.
Suurendage oma südame löögisagedust järk-järgult kahe minuti jooksul 100-130 löögini minutis.	100 - 130 l/min	2 minutit	Soojenduse ajal kiire kõnni või madalal intensiivsusel jalgrattasõidu ja sõrkimisega.
Suurendage oma südame löögisagedust järk-järgult üle 130 löögi minutis.	130 l/min <	Vähemalt 30 sekundit	Suurendage oma südame löögisagedust järk-järgult ja jätkake plaanipäraselt. ZoneOptimizeri kindlaksmääramine lõppeb ühe minuti jooksul.

Mõõtmisetapid

Kontrollvahemiku piiride kindlaksmääramine toimub kolmes etapis.

1. **Treeninguks valmistumine, südame löögisageduse muutlikkus on suur.** Kuna südame löögisageduse muutlikkus on suur, on see väga hea ja tundlik etapp igapäevaste muutuste avastamiseks. Numbriliselt tähendab see seda, et südame löögisagedus jääb vahemikku 70 ja 100 lööki minutis.
2. **Soojendus, südame löögisagedus tõuseb aeglaselt ja südame löögisageduse muutlikkus väheneb.** Selle etapi ajal hakkab südame löögisageduse muutlikkus vähenema ja keha valmistab end ette suurematekstensiivsusteks. Numbriliselt tähendab see seda, et südame löögisagedus jääb vahemikku 100 ja 130 lööki minutis.

3. **Südame löögisageduse muutlikkus ühtlustub.** Pärast seda etappi püsib südame löögisageduse muutlikkus väga madalal tasemel või peaaegu kaob. See toimub tavaliselt siis, kui südame löögisagedus on umbes 130 lööki minutis või rohkem. Kõiki kontrollvahemiku piire uuendatakse pärast seda, kui südame löögisagedus on vähemalt 30 sekundit püsinud teise etapi ülempiirist kõrgemal (130 lööki minutis / 75% SLS_{max-st}).

ZoneOptimizeri puhul kasutatakse tavaliselt absoluutarve (70-100-130 lööki minutis), kuid kaks ülemist arvu muutuvad, kui isiklik SLS_{max} on väga madal. Teise etapi ülempiir, mis on tavaliselt 130 lööki minutis, on seatud nii, et see ei ületaks 75% SLS_{max-st}. Seda tehakse automaatselt, ilma et teie peaksite selleks midagi tegema.

ZoneOptimizer võimaldab etappidele 1 (treeninguks valmistumine, südame löögisagedus vahemikus 70 ja 100 lööki minutis) ja 2 (soojendus, südame löögisagedus vahemikus 100 ja 130 lööki minutis) erinevaid kestusi. Soovituslikud minimaalsed kestused piiride edukaks kindlaksmääramiseks on 2 minutit etapis 1, 2 minutit etapis 2 ning pool või rohkem minutit etapis 3.

ZoneOptimizer on mõeldud kasutamiseks tervetele täiskasvanutele. Mõned terviseseisundid võivad põhjustada südame löögisagedusel põhineva ZoneOptimizeri kindlaksmääramise ebaõnnestumise või ebatäpsuse. Need terviseseisundid on näiteks kõrge vererõhk ja südame arütmia. Ka teatud ravimid võivad seda põhjustada.

Maksimaalne südame löögisagedus

Maksimaalne südame löögisagedus (SLS_{max}on suurim südamelöökide arv minutis (l/min) maksimaalse kehalise koormuse ajal. See on individuaalne ja sõltub vanusest, pärilikest teguritest ja kehalise võimekuse tasemest. See võib sõltuda ka sellest, millise spordialaga tegeletakse. SLS_{max-i} kasutatakse treeningu intensiivsuse väljendamiseks.

Maksimaalse südame löögisageduse kindlaksmääramine

Teie SLS_{max-i} on võimalik kindlaks määrata mitmel moel.

- Kõige täpsem on SLS_{max-i} kliiniline mõõtmine, mis toimub tavaliselt kardioloogi või sporditeadlase järelevalve all maksimaalse pingutuse testi käigus jooksurajal või veloergomeetril.
- Teil on võimalik SLS_{max-i} kindlaks määrata ka koos treeningpartneriga treenides.
- Teil on võimalik kindlaks määrata SLS_{max}-p, mis ennustab teie SLS_{max-i} Polar Fitness Testi käigus.
- SLS_{max-i} saab välja arvutada ka valemi 220 - vanus abil, kuigi teaduslikud uuringud näitavad, et see meetod pole eriti täpne, eriti vanemate inimeste puhul, kes on mitmeid aastaid olnud heas vormis.

Kui olete viimaste nädalate jooksul teinud raskeid treeninguid ja teate, et suudate ohutult saavutada maksimaalse südame löögisageduse, võite julgelt teha testi SLS_{max-i} kindlaksmääramiseks ise. Soovitatav on treeningkaaslase juuresolek testi tegemise ajal. Kui kahtlete milleski, konsulteerige enne testi tegemist oma arstiga.

Siin on näide lihtsast testist.

1. samm: Tehke tasasel pinnal 15-minutiline soojendus, saavutades oma tavaline treeningtempo.

2. samm: Valige välja mägi või trepp, mille tippu jõudmiseks kulub rohkem kui 2 minutit. Jookske mäest/trepist üles, saavutades võimalikult kiire tempo, mida olete suuteline hoidma 20 minuti jooksul. Laskuge tagasi mäest/trepist alla.

3. samm: Jookske veelkord mäest/trepist üles tempos, mida olete suuteline hoidma 3 kilomeetri läbimisel. Märkige üles kõrgeim südame löögisagedus. Teie maksimaalne südame löögisagedus on ligikaudu 10 löögi võrra kõrgem ülesmärgitud väärtusest.

4. samm: Jookske mäest/trepist alla, lastes oma südame löögisagedusel langeda 30-40 löögi võrra minutis.

5. samm: Jookske veelkord mäest/trepist üles tempos, mida olete suuteline hoidma vaid 1 minuti jooksul. Proovige joosta pool maad mäest/trepist üles. Märkige üles kõrgeim südame löögisagedus. See peaks

olema teie maksimaalse südame löögisageduse lähedal. Kasutage seda väärtust oma maksimaalse südame löögisagedusena treeningtsoonide seadmisel.

6. samm: Tehke kindlasti vähemalt 10-minutiline lõdvestus.

Jooksusammude sagedus ja pikkus

Jooksusammude sagedus* tähistab jala, millele on kinnitatud jooksuandur*, puudutuste arvu vastu maad ühe minuti jooksul.

Jooksusammu pikkus* on ühe sammu keskmine pikkus. See on vahemaa parema ja vasaku jala vahel, mis puutuvad vastu maad.

Jooksukiirus = 2 * jooksusammu pikkus * jooksusammude sagedus

On kaks võimalust kiiremaks jooksmiseks: liigutada oma jalgu suurema sagedusega või joosta pikemate sammudega.

Eliitklassi pikamaajooksjad jooksevad tavaliselt kõrge jooksusammude sagedusega, 85-95 sammu minutis. Tõusudel on sammude sagedus madalam. Langustel on sagedus kõrgem. Jooksjad kohandavad oma jooksusammude pikkust kiiruse kogumiseks: jooksusammu pikkus suureneb kiiruse tõustes.

Sellegipoolest on algajate jooksjate sagedaseim viga liiga pikk jooksusamm. Kõige efektiivsem sammupikkus on loomulik sammupikkus - see, mis tundub kõige mugavamana. Te hakkate võistlustel kiiremini jooksma, kui tugevdate oma jalalihaseid, et need viiksid teid edasi pikema sammuga.

Samuti tuleks vaeva näha jooksusammude sageduse efektiivsuse suurendamisega. Jooksusammude sagedus ei suurene kergesti, kuid kui treenite korralikult, saate seda hoida ja parandada oma sooritust. Jooksusammude sageduse suurendamiseks tuleb treenida närvide-lihaste ühendust - ja seda piisavalt sageli. Üks sagedustreening nädalas on hea algus. Lisage sagedustreening ka teistesse treeningutesse. Pikkade kergete jooksude ajal jookske aeg-ajalt ka suurema sagedusega lõike.

Pikemate jooksudistantside jaoks treenimisel (poolmaraton, maraton või pikemad distantsid) on abiks jooksusammude sageduse jälgimine. Madal sagedus eeldataval võistluskiirusel võib põhjustada probleeme võistluse edenedes, kuna jalad väsivad ära. Üks võimalus selle ärahoidmiseks on jalgade kiiruse suurendamine eeldataval võistluskiirusel. Treeningkompuutrit on võimalik seadistada nii, et see näitaks tempot ja sammude sagedust. Üritage vähendada sammu pikkust ja suurendada sammude sagedust hoides ühtlast tempot (seadke kitsas tempo kontrollvahemik, et saada helilist tagasisidet). Teie eesmärgiks võiks olla oma jooksusammude sageduse tõstmine üle järgnevate tasemete:

- 80/min (4 tunni maratonijooksjad)
- 85/min (3h 30min maratonijooksjad)
- 88/min (3 tunni maratonijooksjad)

See on vaid üldine soovitus, pikemate jooksjate loomulik sammude sagedus on madalam. Jooksjad peaksid samuti arvesse võtma seda, mis tundub neile isiklikult kõige mugavamana.

Hea moodus jooksusammu pikendamiseks on teatud jõutreeninguga, nagu mäkkejooksu, pehmel liival jooksmise või treppidest üles jooksmisega tegelemine. Kuuenädalane treeningperiood, mis sisaldab ka jõutreeningut, peaks andma märgatavaid tulemusi seoses jooksusammu pikkusega ning kombineerituna paranenud jalgade kiirusega (näiteks lühikesed sammud 5 km läbimise tempos) peaks märgatavalt paranema ka üldine kiirus.

*Vaja läheb lisavarustusena saadaval olevat jooksuandurit s3+.

Polar Running Index

Running Index võimaldab lihtsal viisil jälgida võimekuse muutusi. Võimekust (kui kiiresti/kergelt te teatud tempos jooksete) mõjutab otseselt aeroobne võimekus ($VO2_{max}$) ja treeningu ökonoomsus (kui efektiivselt teie keha jooksmise ajal toimib), ning Running Index on selle mõju mõõtmiseks. Running Indexi väärtuse aeg-ajalt toimuv salvestamine aitab teil jälgida oma edusamme. Edusammud tähendavad

seda, et teatud tempos jooksmine nõuab vähem pingutust või et teie tempo on samasuguse pingutuse juures kiirem. Running Indexi funktsioon arvutab need edusammud välja. Running Index annab teile samuti igapäevast informatsiooni teie jooksuvõimekuse taseme kohta, mis võib erinevatel päevadel olla erinev.

Running Indexi eelised:

- rõhutab heade treeningute ja puhkepäevade positiivset mõju.
- jälgib vormisoleku ja võimekuse arengut erinevatel südame löögisageduse tasemetel - mitte ainult maksimaalse pingutuse tasemel.
- teil on võimalik kindlaks määrata oma optimaalne jooksukiirus, kui võrdlete erinevate treeningute Running Indexi väärtuseid.
- rõhutab parema jooksutehnika ja kehalise võimekuse tähtsust arengus.

Running Index arvutatakse iga treeningu ajal, kui registreeritakse südame löögisagedus ja Polar s3+ jooksuanduri / Polar G5 GPS / Polar G3 GPS W.I.N.D. anduri* signaal ning täidetud on järgmised nõuded:

- kiirus on 6km/h / 3,75 miili tunnis või kiirem ja kestus mitte vähem kui 12 minutit.
- südame löögisagedus ületab 40% SLS_{max-st}.

Veenduge, et jooksuandur on kalibreeritud. Arvutamine algab treeningu andmete salvestamise alustamisel. Treeningu ajal võite peatuda korraks näiteks valgusfoori taga, ilma et see arvutamist katkestaks.

Treeningu lõppedes kuvab treeningkompuuter ekraanile Running Indexi väärtuse ja salvestab selle treeningfailidesse. Võrrelge oma tulemust allpool oleva tabeliga. Tarkvara kasutades saate jälgida ja analüüsida Running Indexi väärtuste muutusi ajas ja erinevate jooksukiiruste puhul. Samuti saate võrrelda erinevate treeningute väärtusi ja analüüsida neid lühi- ja pikaajaliselt.

Lühiajaline analüüs

Mehed

Vanus / Aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Naised

Vanus / Aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49

Vanus / Aastad	Väga madal	Madal	Rahuldav	Keskmine	Hea	Väga hea	Suurepärane
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

See klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud ülevaatel, kus VO_{2max} mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja 7 Euroopa riigis. Allikas: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Running Indexi väärtustes võivad olla päevased erinevused, mis tulenevad jooksutingimustest, näiteks pinnasest, mägedest, tuulest, temperatuurist.

Pikaajaline analüüs

Üksikud Running Indexi väärtused moodustavad trendi, mis ennustab teie edukust teatud vahemaade läbimisel.

Allpool olev tabel pakub välja jooksja maksimaalse pingutuse korral saavutatava teatud distantside läbimise kestuse. Tabeli tõlgendamiseks kasutage pikaajalisi Running Indexi keskmisi väärtusi. **Ennustus on täpseim nende Running Indexi väärtuste puhul, mis on saadud võrreldava vahemaaga sarnastes kiiruse ja jooksutingimustes.**

Running Index	Cooperi test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00

Running Index	Cooperi test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

*Vaja läheb lisavarustusena saadaval olevat jooksuandurit s3+ või GPS andurit G3/G5.

Polari treeningkoormuse funktsioon

Treeningkoormuse funktsioon veebikeskkonnas polarpersonaltrainer.com näitab mugavalt ära, kui intensiivne teie treening oli ja kui palju aega on vaja täielikuks taastumiseks. See funktsioon aitab kindlaks teha, kas olete järgmiseks treeninguks piisavalt taastunud ning aitab teil leida tasakaalu puhkuse ja treenimise vahel. Veebikeskkonnas polarpersonaltrainer.com saate kontrollida oma täielikku treeningkoormust, optimeerida treeninguid ja jälgida oma edusamme.

Treeningkoormuse funktsioon võtab arvesse erinevaid tegureid, mis mõjutavad teie treeningute koormust ja taastumisaega. Nendeks teguriteks on näiteks südame löögisagedus treeningu ajal, treeningu kestus ja teie isiklikud omadused nagu sugu, vanus, pikkus ja kehakaal. Pidev treeningkoormuse ja taastumise jälgimine aitab teil ära tunda kehalise võimekuse piire, vältida üle- või alatreenimist ja kohandada treeningute intensiivsust ja kestust vastavalt päeva ja nädala eesmärkidele.

Treeningkoormuse funktsioon aitab teil kontrollida oma täielikku treeningkoormust, optimeerida treeninguid ning jälgida oma edusamme ja arengut. Funktsioon võimaldab erinevate treeningute võrdlemist ja aitab teil leida tasakaalu puhkuse ja treenimise vahel.

Täiendavat teavet treeningkoormuse kohta leiate veebikeskkonna polarpersonaltrainer.com menüüst "Help".

Polari vastupidavusprogramm (Endurance Training Program) jooksmiseks ja jalgrattasõiduks

Polar on loonud spetsiaalselt teie vajadustele kohandatud vastupidavusprogrammid jooksmiseks ja jalgrattasõiduks, mis on saadaval veebikeskkonnas polarpersonaltrainer.com. Teil on võimalik kasutada personaliseeritud treeningprogrammi, mis vastab kõige paremini teie hetke kehalise võimekuse tasemele.

Kui teie tavapärased treeningud hõlmavad ka jooksmist või jalgrattasõitu, on vastupidavusprogrammid teie jaoks ideaalne valik. Vastupidavusprogrammid parandavad teie kardiovaskulaarset võimekust ega ole suunatud ühelegi spordiüritusele.

Vastupidavusprogrammid on pidevad, st programm jätkub seni, kuni te selle peatate. Treeningkompuuter aitab teil õigesti treenida, määrates kindlaks treeningute mahu, intensiivsuse ja toimumisaja, et teie kehaline võimekus paraneks maksimaalsel määral.

Treeningprogrammid toimivad koos ZoneOptimizeri funktsiooniga, mis tähendab, et treeningud kohandatakse vastavalt ZoneOptimizeri poolt määratud isiklikele sporditsoonidele. Täiendavat teavet leiate lõigust Polar ZoneOptimizer (lehekülg 49).

Sobiv programmi alustamistase kõigile

Enne sobiva treeningmooduli valimist tuleb kindlaks määrata programmi tase. Seda saab teha:

- automaatselt, kasutades teie treeningute ajalugu veebikeskkonnas polarpersonaltrainer.com.
- või täites lühikese küsimustiku.

Programmid koostatakse 4-nädalastest treeningmoodulitest. 1. taseme treeningmoodul on kõige kergem ja 20. taseme treeningmoodul kõige raskem. 1. ja 20. taseme vahele jäävad sammud on lineaarsed, mis tähendab, et teil on võimalik oma kehalist võimekust samm-sammult tõsta (näiteks 7. tasemelt 8. tasemele jne).

Treeningmoodulid ja teie aktiivsus on omavahel tihedalt seotud. Kui teie aktiivsus tõuseb, muutuvad treeningmoodulid raskemaks ja vastupidi.

Algajate etapp koosneb tasemetest 1-5. Selles etapis koosneb 4-nädalane treeningmoodul peamiselt keskmistest ja pikkadest treeningutest; intervalltreeningud algavad pärast 5. taset.

Keskmine etapp koosneb tasemetest 6-10. Selles etapis koosneb 4-nädalane treeningmoodul peamiselt keskmistest, pikkadest ja intervalltreeningutest; tempotreeningud algavad pärast 11. taset.

Edasijõudnute etapp koosneb tasemetest 11-20. Selles etapis koosneb 4-nädalane treeningmoodul peamiselt keskmistest, pikkadest ning intervall- ja tempotreeningutest; lihtsad treeningud algavad pärast 12. taset.

Täiendavat teavet Polari vastupidavusprogrammide kohta leiate veebikeskkonna polarpersonaltrainer.com menüüst "Help".

Polari artiklid

Et saada rohkem fakte ja näpunäiteid oma jooksuvõimekuse parandamiseks, külastage Polar Article Library artiklite raamatukogu [http://articles.polar.fi] .

13. OLULINE TEAVE

Toote eest hoolitsemine

Nagu kõiki elektroonilisi seadmeid, tuleb ka Polari treeningkompuutrit käsitseda ettevaatlikult. Alltoodud soovitused aitavad teil täita garantiikohustusi ja nautida toote kasutamist mitme aasta jooksul.

Saatja: Pärast iga kasutuskorda ühendage vööanduri saatja kummipaela küljest lahti ja kuivatage seda pehme käterätikuga. Vajaduselpuhastage saatjat õrna seebilahusega. Ärgekunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseidmaterjale (terasvill või puhastuskemikaalid).

Kummipaela: Pärast iga kasutuskordaloputage kummipaela jooksva vee all jariputage see kuivama. Vajadusel puhastagesaatjat õrna seebilahusega. Ärge kasutageniisutavaid seepe, kuna need ei pesekummipaela täielikult puhtaks. Ärge leotage,triikige ega valgendage kummipaela ning ärgeviige seda keemilisse puhastusse. Ärgevenitage kummipaela ega painutage järsultelektroodide ala.

Kontrollige kummipaela sildilt, kas seda võib masinas pesta. Ärge kunagi pange kummipaela ega saatjat kuivatisse!

Treeningkompuuter ja anduri: Hoidke treeningkompuutrit ja andureid puhtana. Veekindluse säilitamiseks ärge peske treeningkompuutritega andureid survepesuriga. Puhastage neid õrna seebilahusega ja loputage puhta veega. Ärge leotageneid vees. Kuivatage neid ettevaatlikult pehme käterätikuga. Ärge kunagi kasutage alkoholi egaabrasiivseid materjale, nagu terasvill või puhastuskemikaalid.

Kuivatage ja hoidke kummipaela ja vööanduri saatjat teineteisest eraldi, et südame löögisageduse anduri patarei eluiga maksimaalselt pikendada. Hoidke treeningkompuutrit ja andureid jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke neid niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kilekotis või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Treeningkompuuter ja vööandur on veekindlad ja neid võib kasutada ka vees. Teised ühilduvad andurid on veekindlad ja neid võib kasutada ka vihmase ilma korral. Hoidke treeningkompuutrit pikaajalise otsese päikesevalguse eest, st ärge unustage seda autosse ega jalgrattakinnitusele.

Vältige treeningkompuutri ja andurite tugevat põrutamist, kuna see võib neid kahjustada.

Töötemperatuurid on -10 °C kuni +50 °C / +14 °F kuni +122 °F.

Hooldamine

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul soovitame teil hooldustööd (välja arvatud patarei vahetamine) läbi viia ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute poolt läbiviidud hooldustööde tõttu. Täiendavat teavet leiate lõigust Polari piiratud rahvusvaheline garantii (lehekülg 63).

Kontaktandmed ja kõikide Polari teeninduskeskuste aadressid leiate aadressilt www.polar.com/support [http://www.polar.com/support] ja riigipõhistelt veebilehtedelt.

Registreerige oma Polari toode aadressil http://register.polar.fi/, aidates meil niiviisi meie tooteid ja teenuseid paremaks muuta, et need vastaksid teie vajadustele.

Veebikeskkonnas polarpersonaltrainer.com, Polari foorumis ja uudiskirja tellimisel kehtivad samad kasutajaandmed.

Patareide vahetamine

Nii RCX5 treeningkompuutril kui ka Polar H2 südame löögisageduse anduril on vahetatavad patareid. Kui soovite ise patareisid vahetada, järgige hoolikalt lõigus "Kuidas patareisid ise vahetada?" toodud juhiseid.

Kiiruse ja väntamissageduse andurite patareisid ei saa vahetada. Maksimaalse eluea ja töökindluse

tagamiseks on kiiruse ja väntamissageduse andurid disainitud nii, et neid ei saaks avada. Anduritel on sees pikaealised patareid. Uue anduri saate osta Polari volitatud teeninduskeskusest või edasimüüja käest.

Juhised Polar s3+ jooksuanduri, Polar G5 GPS-anduri või Polar G3 GPS-anduri patareide vahetamise kohta leiate vastava toote kasutusjuhendist.

Enne patareide vahetamist pange tähele järgmist:

- Patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile siis, kui patarei mahtuvusest on järel 10-15%.
- Enne patarei vahetamist kandke kõik andmed treeningkompuutrist RCX5 veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com, et vältida andmete kadumist. Täiendavat teavet leiate peatükist Andmete ülekandmine (lehekülg 28).
- Taustavalgustuse liigne kasutamine kiirendab patarei tühjenemist.
- Külmades tingimustes võib ekraanile ilmuda patarei tühjenemise sümbol, kuid temperatuuri tõusmisel see kaob.
- Kui patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile, lülituvad taustavalgustus ja helisignaalid automaatselt välja. Kui seadsite äratuskella enne patarei tühjenemise sümboli ilmumist, kostub helisignaal sellegipoolest.

Hoidke patareisid lastele kättesaamatus kohas. Patarei allaneelamisel võtke koheselt ühendust arstiga. Patareide hävitamine peab toimuma vastavalt kohalikele määrustele.

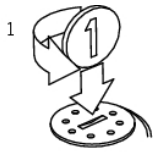
Kuidas patareisid ise vahetada?

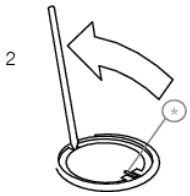
Kui soovite treeningkompuutri ja vööanduri patareisid ise vahetada, järgige hoolikalt alltoodud juhiseid:

Patarei vahetamisel veenduge, et tihendusrõngas ei oleks vigastatud. Vigastuse ilmnemisel tuleb see asendada uuega. Patarei komplektid koos tihendusrõngastega on saadaval hästivarustatud Polari jaekauplustes ja volitatud teeninduskeskustes. USA-s ja Kanadas on tihendusrõngad saadaval vaid Polari volitatud teeninduskeskustes. USA-s saab tihendusrõngaid ja patarei komplekte osta ka aadressilt www.shoppolar.com [http://www.shoppolar.com]. Kohaliku veebipoe leidmiseks külastage aadressi www.polar.com [http://www.polar.com].

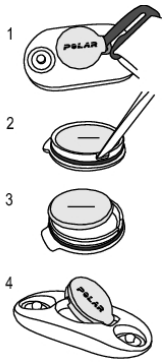
Uue, täielikult laetud patarei puhul hoiduge selle haaramisest mõlemalt poolt korraga metallist või elektrit juhtivate vahenditega, nagu näiteks näpitstangidega. See võib tekitada lühise, mis omakorda põhjustab patarei kiiremat tühjenemist. Tavaliselt lühise tekkimine patareid ei kahjusta, kuid see võib vähendada patarei mahtuvust ja sellest tulenevalt ka eluiga.

1. Avage patareipesa kaas keerates seda mündi abil asendist CLOSE asendisse OPEN.
2. Treeningkompuutri patarei vahetamisel (2) eemaldage patareipesa kaas ja tõstke patarei ettevaatlikult välja, kasutades selleks sobiva suurusega jäika pulka, nagu näiteks hambatikku või väikest kruvikeerajat. Soovitatav on kasutada mittemetallist vahendit. Olge ettevaatlik, et mitte vigastada metallist helielementi (*) või sooni. Paigaldage uus patarei kaane sisse nii, et (+) pool jääks väljapoole.
3. Asendage vana tihendusrõngas võimaluse korral uuega, surudes selle tihedalt soone sisse, et tagada veekindlus.
4. Asetage patareipesa kaas tagasi oma kohale ja keerake seda päripäeva asendisse CLOSE.
5. Tehke uuesti põhiseadistused.





Polar H2 südame löögisageduse anduri patarei vahetamine



1. Eemaldage patareipesa kaas, kasutades selleks rihma küljes olevat klambrit.
2. Remove the old battery from the battery cover with a suitable sized small ridgid stick or bar, such as a toothpick. A non-metal tool is preferable. Be careful not to damage the battery cover.
3. Paigaldage patarei kaane sisse nii, et negatiivne (-) pool jääks väljapoole. Veenduge, et tihendusrõngas on korralikult soone sees, et tagada veekindlus.
4. Jälgige, et patareipesa kaane eend oleks saatjal olevas soones ja vajutage kaas tagasi oma kohale. Peaksite kuulma plõksatust.

Polar WearLink+ Hybrid südame löögisageduse anduri patarei vahetamine

1. Avage patareipesa kaas keerates seda mündi abil vastupäeva asendisse OPEN.
2. Paigaldage patarei kaane sisse nii, et (-) pooljääks väljapoole. Veenduge, et tihendusrõngason korralikult soone sees, et tagada veekindlus.
3. Lükake kaas tagasi oma kohale.
4. Sulgege patareipesa kaas pöörates seda mündi abil päripäeva asendisse CLOSE.

Õpetlikud videod patareide vahetamise kohta leiate aadressilt http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

⚠
Vale patarei paigaldamisel ilmneb plahvatusoht.

Energiasäästurežiim

Energiasäästurežiim on vaikimisi sisse lülitatud. Öösel kella 24.00 ja 6.00 vahel lülitub treeningkompuutri ekraan automaatselt välja. Selle aja jooksul ei ole võimalik AutoSynci funktsiooni kasutada. Energiasäästurežiimist väljumiseks vajutage ükskõik millist nuppu. Viie minuti pärast naaseb ekraan energiasäästurežiimi.

Aega, mille jooksul energiasäästurežiimi on võimalik kasutada, saab vastavalt oma vajadustele muuta WebSynci tarkvaras. Täiendavat teavet leiate WebSynci tarkvara abifailist.

RCX5 patarei eluiga

RCX5 treeningkompuutri patarei keskmine eluiga on 8-11 kuud ja sõltub sellest, milliseid funktsioone ja andureid te kasutate. Alltoodud soovitused aitavad teil pikendada patarei eluiga.

Et patarei eluiga oleks 11 kuud, toimige järgmiselt:

- Lülitage AutoSynci funktsioon WebSynci tarkvaras välja.

- Ärge kasutage GPS andurit, kui te ei vaja kiiruse, vahemaa või asukoha andmeid.

Kui te ei vaja kiiruse, vahemaa, väntamissageduse, asukoha ega südame löögisageduse andmeid, veenduge, et vastav andur (GPS- / jooksu- / kiiruse- /väntamissageduse / südame löögisageduse andur) on välja lülitatud. Anduri välja lülitamiseks minge **Settings** > **Sport profiles** ja valige **Off**. Kui andur on sisse lülitatud, otsib treeningkompuuter kogu treeningu ajal anduri signaali. See vähendab patarei mahtuvust ja sellest tulenevalt ka eluiga.

Pärast treeningut eemaldage saatja kummipaela küljest. Kui jätate saatja kummipaela külge, hoiab see anduri aktiivsena ja kulutab anduri patareid. Südame löögisageduse andur on sisse lülitatud alati, kui kannate seda ümber rindkere, isegi kui treeningkompuuter parasjagu teie südame löögisagedust ei mõõda.

Patarei on paigaldatud tehases. Seetõttu võib patarei tegelik eluiga tunduda lühem kui eeldasite.

- Patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile siis, kui patarei mahtuvusest on järel 10-15%.
- Andmete kadumise vältimiseks kandke enne patarei vahetamist kõik andmed RCX 5 treeningkompuutrist veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com.
- Taustavalgustuse liigne kasutamine kiirendab patarei tühjenemist.
- Külmades tingimustes võib ekraanile ilmuda patarei tühjenemise sümbol, kuid temperatuuri tõusmisel see kaob.
- Kui patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile, lülituvad taustavalgustus ja helisignaalid automaatselt välja. Kui seadsite alarmi enne patarei tühjenemise sümboli ilmumist, kostub helisignaal sellegipoolest.

Ettevaatusabinõud

Polari treeningkompuuter kuvab ekraanile teie võimekuse näitajad. See näitab ära füsioloogilise pingutuse ja intensiivsuse taseme treeningute ajal. See mõõdab südame löögisagedust, kiirust ja läbitud vahemaad, kui kasutada koos Polari kiiruseanduriga CS W.I.N.D. Samuti mõõdab see kiirust ja vahemaad, kui kasutada koos Polari jooksuanduriga s3+ või Polari GPS anduriga W.I.N.D./GPS anduriga G5. Polari väntamissageduse andur CS W.I.N.D. on mõeldud väntamissageduse mõõtmiseks jalgrattasõidu ajal. Muud kasutamist pole ettenähtud ega eeldatud.

Polari treeningkompuutrit ei tohiks kasutada selliste keskkonnatingimuste mõõtmiseks, mis nõuavad professionaalset või tööstuslikku täpsust.

Häired treeningu ajal

Elektromagnetilised häired ja treeningvarustus

Häired võivad tekkida elektriliste seadmete läheduses. Treeningkompuutri kasutamisel võivad häired tekkida ka WLAN tugijaamade läheduses. Ekslike näitude või vale käitumise korral tuleb eemalduda võimalikest häireallikatest.

Treeningvarustus ja selle elektroonilised või elektrilised komponendid nagu LED-ekraanid, mootorid ja elektrilised pidurid võivad tekitada häirivaid signaale. Nende probleemide lahendamiseks toimige järgmiselt:

1. Eemaldage vööandur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage treeningkompuutrit seni, kuni leiate koha, kus see ei kuva ekraanile ekslikke näitusid või vilkuvat südame sümbolit. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem varustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Pange vööandur uuesti ümber rindkere ja hoidke treeningkompuutrit häirevabas alas nii palju kui võimalik.

Kui treeningkompuuter endiselt ei tööta treeningvarustusega, on juhtmeta südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra.

Täiendavat teavet leiate aadressilt www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].

Riskide vähendamine treeningu ajal

Treenimisega võib kaasneda ka teatud riske. Enne regulaarsete treeningute alustamist vastake järgmistele teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on "jah", pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas te olete olnud viimase viie aasta jooksul füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Kas te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- On teil olnud probleeme hingamisega?
- Esineb teil mõne haiguse sümptomeid?
- Olete te taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas te kasutate südamerütmurit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?

Pange tähele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Oluline on pöörata tähelepanu oma keha reaktsioonidele treeningute ajal. **Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, lõpetage treening või jätkake madalama intensiivsusega.**

Tähelepanu! Polari treeningkompuutreid võib kasutada, kui teil on südamerütmur. Teoorias ei tohiks Polari tooted südamerütmuri tööd häirida. Puudub teave selle kohta, et keegi oleks kunagi selliseid häireid kogenud. Sellegi poolest ei saa me garanteerida, et meie tooted sobivad kõikide südamerütmurite või muude implanteeritud seadmetega, kuna seadmed on erinevad. Kui teil on mingeid kahtlusi või kui te kogete Polari tooteid kasutades ebatavalisi aistinguid, võtke ohutuse tagamiseks ühendust oma arsti või implanteeritud elektrooniliste seadmete tootjaga.

Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni, vaadake üle materjalide nimekiri peatükis Tehnilised andmed (lehekülg 60). Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke südame löögisageduse vööandurit särgi peal, kuid niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla, et tagada tõrgeteta töö.

Teie ohutus on meie jaoks tähtis. s3+ jooksuanduri* kuju on disainitud nii, et see ei jääks jooksmise ajal kuhugi kinni. Sellegipoolest olge ettevaatlikud, kui jooksete kiiruseanduriga näiteks kusagil võsas.

Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib südame löögisageduse vööandurit must värv hakata maha kuluma, määrides niiviisi heledaid riideid. Kui kasutate nahal parfüümi või putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku treeningkompuutri ega südame löögisageduse vööanduriga.

*Vaja läheb lisavarustusena saadaval olevat jooksuandurit s3+ W.I.N.D.

Tehnilised andmed

Treeningkompuuter

Patarei eluiga:	Keskmiselt 8-11 kuud (kui treenite keskmiselt 1 tund päevas, 7 päeva nädalas)
Patarei tüüp:	CR 2032
Patareipesa tihendusrõngas:	EPDM O-rõngas 24,30 x 0,8 mm (ei ole vaja patareide vahetamise ajal asendada, kui tihendusrõngas pole kahjustatud)
Töötemperatuur:	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Treeningkompuutri materjalid:	PMMA lääts, mille pealispind on kõva kattega, rattakompuutri korpus ABS+GF metallosad roostevabast terasest
Randmepaela ja pandla materjalid:	Polüuretaan (TPU) ja roostevaba teras
Kella täpsus:	Parem kui ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril 25 °C / 77 °F.

Südame löögisageduse monitori täpsus:	± 1% või 1 l/min, ükskõik missugune on suurem. See kehtib muutumatute tingimuste puhul.
Südame löögisageduse mõõtevahemik:	15-240
Kiiruse näitude vahemik:	0-127 km/h või 0-75 miili tunnis
Veekindlus:	30 m (sobib suplemiseks ja ujumiseks)

Treeningkompuutri piirväärtused

Maksimaalne failide arv:	99
Maksimaalne treeningute arv multispordi failis:	99
Maksimaalne salvestusaeg:	99 h 59 min 59 s
Maksimaalne ringide arv:	99
Maksimaalne ringide arv multispordi puhul:	99 spordiala kohta
Summaarne läbitud vahemaa:	999 999 km / 621370 miili
Summaarne treeningute kestus:	9999h 59 min 59 s
Summaarne kalorikulu:	999 999 kcal
Summaarne treeningute arv:	9999

Polar WearLink+ Hybrid südame löögisageduse vööandur

Patarei eluiga:	600 h
Patarei tüüp:	CR2025
Patareipesa tihendusrõngas:	O-rõngas 20,0 x 1,0, silikoonmaterjalist
Töötemperatuur:	-10 °C kuni +40 °C / 14 °F kuni 104 °F
Saatja materjal:	Polüamiid
Kummipaela materjal:	Polüuretaan/polüamiid/polüester/elastaan/nailon
Veekindlus:	30 m (sobib suplemiseks ja ujumiseks)

Polar H2 südame löögisageduse vööandur

Patarei eluiga:	800 h
Patarei tüüp:	CR2025
Patareipesa tihendusrõngas:	O-rõngas 20,0 x 0,90 , silikoonmaterjalist
Töötemperatuur:	-10 °C kuni +40 °C / 14 °F kuni 104 °F
Saatja materjal:	ABS
Kummipaela materjal:	38% polüamiid, 29% polüuretaan, 20% elastaan, 13% polüester
Veekindlus:	30 m (sobib suplemiseks ja ujumiseks)

Polar RCX5 treeningkompuutri rakenduste hulka kuuluvad järgmised patenteeritud tehnoloogiad:

- OwnIndex® tehnoloogia kehalise võimekuse määramiseks.
- OwnCal® isikliku kalorikulu arvutamiseks.
- OwnZone® isiklike südame löögisageduse kontrollvahemike piiride kindlaksmääramiseks.
- OwnCode® tehnoloogia juhtmevabaks andmeedastuseks.
- WearLink® tehnoloogia südame löögisageduse mõõtmiseks.

Polar WebSync tarkvara ja Polar DataLink™

Nõuded arvutile:	Operatsioonisüsteem: Microsoft Windows XP/Vista/7 või Intel Mac OS X 10,5 või uuem versioon
	Internetiühendus
	Vaba USB port DataLinki jaoks

Veekindlus:

Polari toodete veekindlust kontrollitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile IEC 60529 IPX7 (1m, 30min, 20ºC). Tooted on jaotatud nelja erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiate Polari toote tagaküljelt, võrrelge seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et käesolevad määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Märgistus tagaküljel	Veekindluse iseloomustus
Water resistant IPX7	Ei sobi suplemiseks ega ujumiseks. Kaitse veepritsmete ja vihmapiiskade eest. Mitte pesta survepesuriga.
Water resistant	Ei sobi ujumiseks. Kaitse veepritsmete, higi, vihmapiiskade jne eest. Mitte pesta survepesuriga.
Water resistant 30 m/50 m	Sobib suplemiseks ja ujumiseks.
Water resistant 100 m	Sobib ujumiseks ja snorgeldamiseks (ilma õhuvarudeta)

Treeningkompuutri kasutamine vees

Treeningkompuutrit võib kanda ujumise ajal, kuid tegemist ei ole sukeldumisel kasutatava vahendiga. Veekindluse säilitamiseks ärge vajutage treeningkompuutri nuppe vee all. Südame löögisageduse mõõtmisel vees võib esineda häireid järgmistel põhjustel: suure kloorisisaldusega basseinivesi ja merevesi võivad olla väga hea juhtivusega, põhjustades südame löögisageduse anduri elektroodide lühisesse sattumise, mille tagajärjel ei ole südame löögisageduse andur enam võimeline EKG-signaale leidma. Vette hüppamisel või jõuliste liigutuste tõttu ujumise ajal võib muutuda südame löögisageduse anduri asukoht ning see ei ole enam võimeline EKG-signaali leidma. EKG-signaali tugevus on indiviiditi erinev, sõltudes kudede koostisest. Südame löögisageduse mõõtmisel veekeskkonnas esineb probleeme tunduvalt sagedamini kui selle muude kasutuste korral. Kui teil esineb probleeme südame löögisageduse mõõtmisel soolases või suure kloorisisaldusega vees, soovitame teil kasutada Polar T31c südame löögisageduse andurit.

Korduma kippuvad küsimused

Mida ma peaksin tegema, kui...

...ekraanile ilmub patarei sümbol ja tekst Low battery?

Tühjeneva patarei sümbol on tavaliselt esimene märk tühjast patareist. Sellegipoolest võib tühjeneva patarei sümbol ilmuda ka külmades tingimustes. Sümbol kaob niipea kui temperatuur piisavalt tõuseb. Kui sümbol ilmub ekraanile, lülituvad treeningkompuutri helisignaalid ja taustavalgustus automaatselt välja. Täiendavat teavet patarei vahetamise kohta leiate peatükist Oluline teave (lehekülg 56).

...ma ei tea, kus ma menüüs asun?

Vajutage ja hoidke all nuppu BACK, kuni ekraanile ilmub kellaaeg.

...treeningkompuuter ei reageeri nupuvajutustele?

Taastage treeningkompuutri algseaded vajutades ja hoides all kõiki nuppe korraga kahe sekundi jooksul, kuni ekraan täitub numbritega. Vajutage ükskõik millist nuppu ja seadke põhiseadistustest kellaaeg ja kuupäev. Kõik teised seadistused jäävad mällu. Teiste seadistuste vahelejätmiseks vajutage ja hoidke all nuppu BACK.

...südame löögisageduse näit on ebakorrapärane, äärmiselt kõrge või langeb nulli (00)?

- Veenduge, et südame löögisageduse vööanduri vöö ei ole treeningu käigus lõdvenenud.
- Veenduge, et riietuse tekstiilist elektroodid on tihedalt ümber rindkere.
- Veenduge, et südame löögisageduse vööanduri elektroodid on niisked.
- Veenduge, et südame löögisageduse vööandur on puhas. Tugevad elektromagnetilised signaalid võivad põhjustada ebakorrapäraseid näitusid. Täiendavat teavet leiate lõigust Ettevaatusabinõud (lehekülg 59).
- Kui ebakorrapärased südame löögisageduse näidud jäävad ekraanile vaatamata häire allikast eemaldumisele, vähendage kiirust ja kontrollige pulssi käsitsi. Kui teile tundub, et see vastab kõrgele näidule ekraanil, võib teil olla südame arütmia. Kuigi enamus arütmiaid ei ole tõsised, konsulteerige oma arstiga.

- Põetud südamehaigus võib olla muutnud teie EKG-d. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

...ekraanile ilmub Check heart rate transmitter! ja treeningkompuuter ei suuda leida südame löögisageduse signaali?

- Veenduge, et südame löögisageduse vööanduri vöö ei ole treeningu käigus lõdvenenud.
- Veenduge, et südame löögisageduse vööanduri elektroodid on niisked.
- Veenduge, et südame löögisageduse vööanduri elektroodid on puhtad ja vigastamata.

Kui olete läbi teinud kõik ülalmainitud tegevused ja teade on endiselt ekraanil ning südame löögisageduse mõõtmine ei toimi, võib südame löögisageduse vööanduri patarei olla tühi. Täiendavat teavet leiate peatükist Oluline teave (lehekülg 56).

...ekraanile ilmub Calibration failed ?*

Kalibreerimine ebaõnnestus ja te peate uuesti kalibreerima. Kalibreerimine ebaõnnestub, kui liigute kalibreerimise ajal. Kui olete ringi läbinud, lõpetage jooksmine ja seiske kalibreerimiseks paigal. Käsitsi kalibreerimisel on kalibreerimisfaktori vahemik 0,500-1,500. Kui seate kalibreerimisfaktori allapoole või ülespoole seda vahemikku, kalibreerimine ebaõnnestub.

*Vaja läheb lisavarustusena saadaval olevat jooksuandurit s3+.

...ekraanile ilmub Memory 90...99% full?

1 hour of memory left ilmub ekraanile siis, kui vaba mälu on alles jäänud ligikaudu 1 tunni jagu. Selleks, et maksimaalselt ära kasutada vaba mälumahtu, valige kõige pikem andmete salvestamise sagedus (1 minut) menüüst **SETTINGS** > **GENERAL SET.** > **Recording rate**. Kui mälumaht saab täis, ilmub ekraanile **Memory full**. Mälu vabastamiseks kandke treeningfailid üle veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com ja kustutage need randmevastuvõtja mälust.

ZoneOptimizeri kindlaksmääramine ebaõnnestub?

- Veenduge, et südame löögisageduse vööanduri elektroodid on niisked.
- Veenduge, et südame löögisageduse vööanduri vöö ei ole treeningu käigus lõdvenenud.
- Veenduge, et südame löögisageduse vööanduri elektroodid on puhtad ja vigastamata.
- Veenduge, et olete kõiki juhiseid hoolikalt jälginud.

Kui olete läbi teinud kõik ülalmainitud tegevused ja teade on endiselt ekraanil ning südame löögisageduse mõõtmine ei toimi, võib südame löögisageduse vööanduri patarei olla tühi. Täiendavat teavet leiate peatükist Oluline teave (lehekülg 56).

Polari piiratud rahvusvaheline garantii

- Garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi müüja suhtes.
- Tarbijatele, kes ostsid selle toote USA-s või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Tarbijatele, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib selle toote esmatarbijale/-ostjale, et tootel ei esine defekte materjali või töö osas kahe (2) aasta jooksul ostukuupäevast.
- **Ostutšekk on teie ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata patareid, loomulikku kulumist, kahjustusi, mis on tingitud ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest, ettevaatusabinõude eiramisest, ebaõigest hooldusest või kommertskasutusest, ega korpuse/ekraani purunemist või mõranemist, kummipaela ega Polari riietust.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulutusi või väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.
- Kasutatud tooteid ei hõlma kahe (2) aastane garantii, kui kohalikud õigusaktid ei sätesta teisiti.

- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.

Mis tahes toote garantii on piiratud riikidega, kus toodet algselt turustati.

CE 0537
See toode vastab direktiivile 93/42/EMÜ, 1999/5/EÜ ja 2011/65/EL. Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiate aadressilt www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].

Regulatiivsed õigusaktid leiate aadressilt www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].

Selline ratastega prügikonteineri kujutis, millele on rist peale tõmmatud tähendab, et Polari tooted on elektroonilised seadmed ning neid hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiv 2012/19/EL elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) ning patareisid ja akusid, mida toodetes kasutatakse hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu 6. septembri 2006. aasta direktiiv 2006/66/EÜ, mis käsitleb patareisid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja Polari toodete sees olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldada. Polar julgustab teid vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonilised seadmed eraldi konteineritesse.

Selline märgistus tähendab, et toode on kaitstud elektrilöökide eest.

Polar Electro Oy vastavus ISO 9001:2008 nõuetele on sertifitseeritud.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Soome. Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud.

Selles kasutusjuhendis või toote pakendis olevad nimed ja logod on Polar Electro Oy kaubamärgid. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ® selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid. Windows on Microsoft Corporationi kaubamärk ja Mac OS on Apple Inc.'i kaubamärk.

Vastutamatusesäte

- Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete alusel.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud.

See toode on kaitstud Polar Electro Oy intellektuaalse omandi õigustega, nagu need on määratletud järgmiste dokumentidega: FI88972, DE4223657.6 A,FI9219139.8,FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954,

FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Teised patendid on taotlemisel.

Tootja:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Faks +358 8 5202 300
www.polar.com [http://www.polar.com]

ET 5.0 2/2014

AINEREGISTER

Öörežiim 19
Ühenduse seadistused 38
Üldseadistused 36

Andmete ülekandmine 28
AutoSync 38

Ebakorrapärased näidud 62
Ekraani suumimine 8, 18
Ettevaatusabinõud 59

Failide kustutamine 26
Fitness Test 40

GPS anduri õpetamine 45

Häired 59
HeartTouch 19
Hooldamine 56
Hooldusjuhised 56

Informatsioon ekraanil 20

Jalgratta seadistused 31
Jalgrattasõidu seadistused 30
Jooksev kalibreerimine 13
Jooksuanduri õpetamine 46
Jooksusammude sagedus 51
Jooksusammu pikkus 51
Jooksu seadistused 29

Kalibreerimine 12
Kalibreerimine jooksmise abil 12
Käsitsi kalibreerimine 12
Kasutajaandmed 34
Kellaaeg 1 38
Kellakuva 38
Kella seadistused 38
Kiirmenüü 38
Kiirmenüü kellaajarežiimis 38
Kiirmenüü treeningrežiimis 39
Kiirmenüü treeningu eelses režiimis 39
kiiruseanduri õpetamine 45
Kuvarežiimi personaliseerimine 19

Low battery 62

Meeldetuletus 22
Meeste kehalise võimekuse klassid 41
Memory full 63, 63
Memory low 63
Menüü 9
Multispordi treeningfailid 25
Multisport 17
Muude spordialade seadistused 32

Nädala kokkuvõtete nullimine 27
Nädala kokkuvõtted 26
Naiste kehalise võimekuse klassid 42
Nuppude funktsioonid 8, 18
Nupud ei reageeri 62

OwnIndex 40

Patareide vahetamine 56
Patarei sümbol 62
Põhiseadistused 8

Race pace 5, 6, 17, 42
Ratta suuruse mõõtmine 31

Riskide vähendamine 60
Running Index 51

Seadistuste muutmine 29
SLS_{max} 50
Spordiprofiilid 11
Spordiprofiilide seadistused 29
Sporditsoonid 47
Südame löögisageduse andur 14
Südame löögisageduse kuvarežiimi seadmine 33
Südame löögisageduse seadistused 33
Summaarsed näidud 26
Summaarsete näitude nullimine 27

Teekonna näidu nullimine 27
Treeningfailid 23
Treeningkoormus 54
Treeningu alustamine 14
Treeningu andmete salvestamise lõpetamine 22
Treeningu andmete salvestamise peatamine 22
Treeningu peatamine 19
Treeningu tulemused 23
Tsooni lukustamise seadmine 33
Tühi ekraan 62
Tutvustuste tühistamine 38

Ujumise seadistused 32
Uue lisaseadme kasutamine 45
Uue südame löögisageduse vööanduri kasutamine 44
Uute spordiprofiilide loomine 29

Väntamissageduse anduri õpetamine 45
Vastupidavusprogramm 11, 54
Veekindlus: 61

Zonelock 18
ZoneOptimizer 15, 16, 49, 63
ZoneOptimizeri seadmine 33